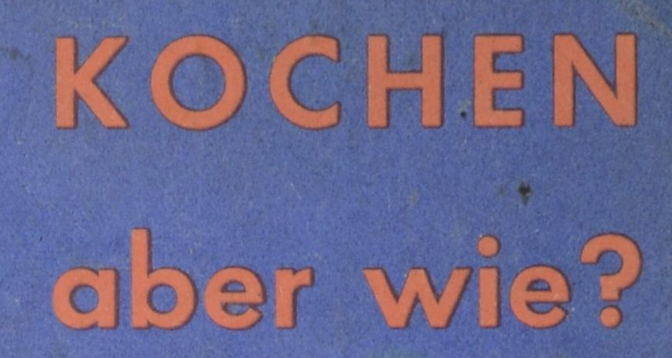


KOCHEN aber wie?

Gertrud Schroeter
Elisabeth Dey

JULIUS BELTZ · VERLAGSBUCHHANDLUNG · WEINHEIM

2 2 2

2 2 2

3 3 3 3 3

1 1

18
12
2

32 : 13 = 2,4,
26
60
52
80

Kochen - aber wie?

Kurzgefaßte Ernährungslehre
und Anleitung zur Nahrungszubereitung
nach Grundrezepten

Von

Gertrud Schroeter und Elisabeth Dey

Gewerbeoberlehrerinnen zu Frankfurt a. M.

28. und 29. Auflage



JULIUS BELTZ, VERLAGSBUCHHANDLUNG WEINHEIM

Ministeriell genehmigt

Offsetdruck Julius Beltz, Weinheim/Bergstraße
1958

Vorwort zur 19. Auflage

Das Büchlein erschien zum ersten Male im März 1939. Es entstand aus dem Bedürfnis, unseren Schülerinnen das, was sie im Kochunterricht lernen, als dauernden Besitz mitzugeben. Es soll eine Hilfe sein, sich über die wichtigsten Fragen der Ernährung und über unsere Nahrungsmittel zu unterrichten und möchte bei der Herstellung einfacher, gesunder Kost Rat geben. Absichtlich ist von feiner Küche abgesehen.

Um die Darstellung übersichtlich zu gestalten, sind die Kochanweisungen nach Grundrezepten aufgebaut.

Die neue Auflage bringt neben zahlreichen Verbesserungen auch Erweiterungen, besonders in den Vorbemerkungen für das Kochen und das Backen. Die in den früheren Auflagen teilweise zu knappe stilistische Form der Rezepte, damals durch die Papierknappheit bedingt, wurde besonderer Prüfung unterzogen und dürfte nach der Überarbeitung vielfach zu besserem Verständnis führen.

Wir schicken das Büchlein aufs neue hinaus mit dem Wunsche, es möge auch fernerhin Kolleginnen, Schülerinnen und Hausfrauen ein guter Helfer sein.

Frankfurt a. M., im März 1953

Gertrud Schroeter
Elisabeth Dey



Inhaltsverzeichnis

Ernährungs- und Nahrungsmittellehre

Nahrungszubereitung

Ernährungs- und Nahrungsmittellehre

I. Die Aufgaben der Ernährung

Die Lebensvorgänge in unserem Körper machen eine geregelte Zufuhr bestimmter Stoffe (Nährstoffe) notwendig. Sie dienen

a) dem Aufbau und der Erhaltung des Körpers
b) der Erzeugung von Wärme und Kraft.

II. Die Nährstoffe

a) Eiweiß,
b) Wasser,
c) Mineralstoffe,
d) Fett,
e) Kohlehydrate (Stärke, Zucker)
f) Vitamine (Lebensstoffe)

III. Die Bedeutung der einzelnen Nährstoffe im Körper

a) **Eiweiß.**

Es ist zum Aufbau sämtlicher Körperzellen notwendig. Es setzt sich aus den Grundstoffen Kohlenstoff, Sauerstoff, Wasserstoff, Stickstoff und Schwefel zusammen. Trotzdem ist es nicht in allen Organismen gleichartig und gleichwertig, so daß wir verschiedene Eiweißarten kennen, als wichtigste

Albumin in Ei, Fleisch, Fisch, Milch, Kartoffeln und Gemüse,
Kasein in Milch, Käse und Hülsenfrüchten,
Kleber im Getreide,
Fibrin im Blut.

Die Verschiedenheit der Eiweißarten erklärt sich daraus, daß Eiweiß aus kleinsten Bausteinen (Aminosäuren) entsteht, die in verschiedener Anzahl vorhanden und auf vielerlei Weise aneinandergelagert sein können. Zum Aufbau des menschlichen Körpers sind ganz bestimmte Eiweißbausteine notwendig. Nahrungsmittel, deren Eiweiß alle diese lebensnotwendigen Bausteine enthält, besitzen vollwertiges Eiweiß, z. B. Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Ei, Kartoffeln, Spinat.

Fehlen einzelne Bausteine, so sprechen wir von unvollständigem Eiweiß (Getreide, Hülsenfrüchte). Unvollständiges Eiweiß kann durch Zufuhr entsprechender Eiweißarten zu vollwertigem ergänzt werden (Brot durch Milch).
Eiweiß ist der einzige stickstoffhaltige Nährstoff und deshalb durch andere Nährstoffe nicht zu ersetzen.

b) **Wasser.**
Wasser ist Hauptbestandteil des menschlichen Körpers (beim Erwachsenen etwa 63 %). Es ist zur Bildung der Verdauungssäfte, des Blutes und anderer Körperflüssigkeiten, zur Beförderung der Nährstoffe und zur Ausscheidung unentbehrlich. Außerdem hält Wasser die Körperzellen in der richtigen Spannung. Im allgemeinen liefert unsere Nahrung dem Körper die notwendige Wassermenge. Eine Flüssigkeitsaufnahme darüber hinaus ist nur bedingt durch die Zufuhr zu großer Kochsalzmengen in den Speisen.

c) **Mineralstoffe.**
Mineralstoffe sind wichtig zum Aufbau des Körpers. Fast allgemein bekannt ist die Notwendigkeit von Kalksalzen für die Knochen, Phosphorsalzen für Nerven und Gehirn, Eisensalzen für das Blut, Jod für die Schilddrüsentätigkeit, Kali für Muskulatur und Herztätigkeit, Schwefel für Haar- und Hornsubstanzen. Mineralstoffe sind auch erforderlich zur Regelung der gesamten Lebensvorgänge. Insbesondere beeinflussen sie die Ausnutzung der Eiweißkörper, den Umsatz der Nährstoffe und den Austausch der Körperflüssigkeit zwischen den Zellen. Über die verschiedenartige Wirkung der Mineralstoffe siehe auch Kap. VI, S. 9.

d) **Fett.**
Fett hat einen hohen Verbrennungswert und erzeugt deshalb Wärme und Kraft. Es besteht aus den Grundstoffen Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasserstoff. Überschüssiges Fett lagert sich als Fettpolster unter der Haut und zum Schutze innerer Organe ab. Bei Bedarf kann das aufgespeicherte Fett als Wärmespender verbrannt werden.

e) **Kohlehydrate.**
Kohlehydrate (Stärke und Zucker) sind Hauptspender von Körperwärme, die zum großen Teil in Kraft umgesetzt wird. Sie haben die gleichen Grundstoffe wie Fett und können somit als Fettsparer und Fettbildner dienen.
Außerdem gehört zu den Kohlehydraten die unverdauliche Rohfaser (Zellulose) in Kartoffeln, Getreide, Gemüse und Obst, die zur Anregung der Verdauungsarbeit eine Rolle spielt.

f) **Vitamine oder Ergänzungsstoffe.**

Vitamine sind für das gesamte Wachstum, die normale Entwicklung und den Stoffwechsel unentbehrlich. Deshalb ist der Vitaminbedarf bei dem in der Entwicklung stehenden Körper am größten. Vitaminmangel hat schwere Ernährungskrankheiten zur Folge. Am bekanntesten sind:

Augendürre bei ausschließlicher Ernährung mit Magermilch,
Skorbut bei ausschließlicher Ernährung mit Konserven und Trockengemüsen,
Beriberi bei ausschließlicher Ernährung mit geschältem Reis,
Rachitis bei einseitiger Ernährung mit Milch und Brei.

Diese Krankheiten gaben Anstoß zur Vitaminforschung, die in den letzten Jahrzehnten Vitaminmangel auch als Ursache für andere Krankheiten, Schwächen und Störungen erkannt hat. Dazu gehören die Frühjahrsmüdigkeit, die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten und die Minderung der Drüsentätigkeit. Man hat eine größere Anzahl von Vitaminen entdeckt und mit den Buchstaben des Alphabetes bezeichnet. Die am meisten erforschten sind:

Vitamin A, reichlich in: Vollmilch, Butter, Lebertran, Karotten und grünen Pflanzenteilen.
Sein Fehlen bewirkt: Wachstumsstillstand, Anfälligkeit für Infektionen.

Vitamin D, reichlich in: Milch, Butter, Lebertran, Hefe.
Sein Fehlen bewirkt: Rachitis, Knochenerweichung.

Vitamin B, reichlich in den Randschichten der Getreidekörner (Kleie) und im Keimling, in Hefe, Leber, Milch und grünen Pflanzen.
Sein Fehlen bewirkt: Wachstumsstillstand, Muskelschwund, Nervenschädigung und Lähmungserscheinungen.

Vitamin C, reichlich in: allen rohen Gemüsen, Zwiebeln, Hagebutten, Paprika, schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Apfelsinen, Zitronen, Kartoffeln, Rhabarber.
Sein Fehlen bewirkt: Skorbut (Zahnfleisch- und Hautblutungen, Muskelschwellung, Zahnlockerung), Frühjahrsmüdigkeit, Erschöpfungszustände.

Die Vitamine sind sehr empfindlich. Die meisten werden durch längeres Kochen zerstört, besonders Vitamin C. Einige, vor allem A, sind luftempfindlich. Sie leiden beim Kochen im offenen Topf und beim längeren Lagern der Nahrungsmittel. Die meisten Vitamine sind wasserlöslich und laugen daher bei unrichtiger Behandlung der Nahrungsmittel aus.

IV. Die Verarbeitung der Nährstoffe im Körper

Verdauungsweg	Verdauungssaft	Wirkung auf		
		Eiweiß	Fett	Kohlehydrate
Mund	Mundspeichel) (Ptyalin)			Ein Teil der Stärke wird in Zucker verwandelt
Magen	Lab Pepsin Salzsäure	Milcheiweiß gerinnt Alle Eiweißarten werden gespalten		
Zwölffingerdarm	Galle (Absonderung der Leber)		Fett wird in feinste Tröpfchen zerteilt	
	Bauchspeichel Darmsaft	Eiweiß wird in kleinste Bausteine zerlegt (Animosäuren)	Fett wird in Glyzerin und Fettsäuren gespalten	Der Rest der Stärke wird verzuckert, der Zucker wird in Traubenzucker umgewandelt
Dünndarm	Die flüssigen Nährstoffe werden durch die Blut- und Lymphgefäße der Darmwand aufgesogen			
Dickdarm	Ein kleiner Rest von gelösten Nährstoffen und das Wasser werden aufgesogen. Unverdauliche Reste werden durch den Mastdarm ausgeschieden.			

V. Der Stoffwechsel

Unter Stoffwechsel versteht man die Summe der Vorgänge, die sich abspielt von der Aufnahme der Nährstoffe in die Körpersäfte bis zur Ausscheidung der Abfallstoffe. Zu den Nährstoffen im Sinne des Stoffwechsels gehört auch der Sauerstoff der Luft, weil sich der Stoffwechsel vorwiegend auf einen Verbrennungsprozeß aufbaut. Das Wesen der Verbrennung besteht darin, daß sich der Sauerstoff der Luft mit dem Kohlenstoff der Nahrung unter Wärmeerzeugung verbindet. Die dabei entstehende Kohlensäure wird durch die Lungen ausgeschieden.

F e t t u n d K o h l e h y d r a t e werden im Körper restlos zu Kohlensäure und Wasser abgebaut, die gut ausgeschieden werden können.

E i w e i ß wird von den Blutgefäßen der Darmwand aufgenommen und den einzelnen Organen in entsprechender Zusammensetzung als Baustoff zugeführt. Überschüssiges Eiweiß kann nicht aufgespeichert, sondern muß verbrannt werden. Als Brennstoff ist Eiweiß aber zu teuer; außerdem ergibt die Eiweißverbrennung im Körper giftige Schlacken (Harnstoff, Harnsäure, Ammoniak), die den Blutkreislauf belasten und durch die Nieren ausgeschieden werden müssen.

W a s s e r wird vom Darm aufgesaugt und nach Vollendung seiner Beförderungstätigkeit von Lungen, Nieren, Haut und Darm ausgeschieden. Weil auch bei der Verbrennung Wasser entsteht, ist die Wasserausscheidung um 16% höher als die Wasseraufnahme.

M i n e r a l s t o f f e verlassen nach Erfüllung ihrer Aufgaben (siehe Kap. VI) den Körper durch Nieren, Haut und Darm.

VI. Wechselwirkung zwischen Säuren und Basen

Bei der Zerlegung der Nährstoffe im Körper und bei der Verbrennung bilden sich dauernd Säuren, z. B. Schwefelsäure, Phosphorsäure, Harnsäure, die bei längerem Verweilen dem Körper schädlich sind. Andererseits entstehen aus manchen Mineralstoffen unserer Nahrung (aus Kalk, Kali, Natrium, Magnesium) gleichzeitig auch Basen. Je nach Überwiegen der einen oder andern sprechen wir von Säure- oder Basenüberschuß.

S ä u r e ü b e r s c h u ß	B a s e n ü b e r s c h u ß
Fleisch,	Gemüse außer Rosenkohl,
Fische,	Salat,
Käse,	Zwiebeln,
Ei,	Kartoffeln,
Fette,	Obst, außer Preißelbeeren,
Getreide,	Milch,
Hülsenfrüchte,	Steinpilze,
Nüsse.	Blut (magere Blutwurst).

Die schädlichen Säuren können nicht ohne weiteres ausgeschieden werden, sondern nur dann, wenn sie sich mit Basen zu löslichen Salzen verbinden. Also müssen mit Speisen, die einen Säureüberschuß haben, solche genossen werden, die einen Basenüberschuß ergeben. Sind nicht genügend Basen vorhanden, so greift der Körper seinen

eigenen Eiweißbestand an, um mit der daraus entstehenden Ammoniakbase die Säurereste aus dem Körper zu entfernen. Jetzt noch vorhandener Säureüberschuß kreist im Blut und lagert sich im Körper ab (Harnsäure: Gicht, Rheumatismus).

VII. Das Vorkommen der Nährstoffe in den Nahrungsmitteln

Nährstoff	Hauptträger der Nährstoffe	Täglicher Nährstoffbedarf
1. Eiweiß	Fleisch . . . . 16-20 Proz. Fisch . . . . . 12-20 „ Hering . . . . . 20 „ Vollmilch . . . . 3,4 „ Magermilch . . . 3,4 „ Käse . . . . . 30-40 „ Quark . . . . . 20 „ Eier . . . . . . 12 „ Hülsenfrüchte . . 25 „ Nüsse . . . . 15-18 „ Haferflocken . . . 13 „ Vollkornbrot . . . 13 „ Weizenbrot . . . 7 „ Sojabohne . . . . 35 „	40 - 60 g (Verschieden nach Alter, Beschäftigung und Geschlecht)
2. Fett	Schweineschmalz 99 Proz. Kokosfett (Palmin) 99 „ Butter (ungesalz.) 84 „ Margarine . . . . 82 „ Eier . . . . 12 „ Schweinefleisch . . 33 „ Speck (geräuchert) 86 „ Hering . . . . . 18 „ Walnüsse . . . . 55 „ Haselnüsse . . . 63 „ Haferflocken . . . 6 „ Sahne (Rahm) . . 22 „ Sojabohne . . . . 17 „	50 - 80 g
3. Kohlehydrate (Stärke und Zucker)	Zucker . . . . 100 Proz. Stärkemehl . . . 88 „ Getreide-erzeugnisse . 65-75 „ Reis . . . . 75 „ Vollkornbrot . . . 38 „ Weizenbrot . . . 55 „ Kartoffeln . . . . 21 „ Hülsenfrüchte . . 50 „ Obst, frisch . . 4-14 „ Dörrobst . . . 55-65 „	400 - 500 g (sehr verschieden nach Beschäftigung und Körperbeschaffenheit)

Nährstoff	Hauptträger der Nährstoffe	Täglicher Nährstoffbedarf
4. Wasser	Milch . . . . 88 Proz. Frisches Obst und Gemüse . . . 80-90 „ Kartoffeln . . . . 75 „ Gurke . . . . . . 96 „ in anderen Nahrungsmitteln kleinere Mengen	2 - 3 Liter
5. Mineralstoffe, z. B. Eisen, Kalk, Phosphor	Gemüse Obst Kartoffeln Milch	Die Kostregel nach Ragnar Berg: „Iß 6- bis 7mal soviel Kartoffeln und Gemüse wie Fleisch, Eier u. Hülsenfrüchte und etwa 7mal so viel Früchte wie Brot, Reis, Mehlspeisen und andere Getreideprodukte. Iß jeden Tag etwas rohe Nahrung, seien es Gemüse oder Früchte."
6. Ergänzungsstoffe oder Vitamine	Frisches Obst Frisches Gemüse Vollkornbrot ungeschälte Getreideerzeugnisse Butter Vollmilch Kartoffeln Hefe	

Die Feststellung der Nährstoffe in den Nahrungsmitteln

Abgesehen von Versuchen des Chemikers kann man auf folgende einfache Weise die einzelnen Nährstoffe auch in der Küche nachweisen.

1. **Eiweiß.** Alle Eiweißarten haben beim Verbrennen einen hornartigen Geruch. Gerinnung beim Erhitzen (Schaum- und Flockenbildung) deutet auf Albumingehalt hin (Hitzeeiweiß).
   Gerinnung bei Zugabe von Säure (Essigsäure, Zitronensäure) beweist Kaseingehalt (Säureeiweiß).
   Der klebrige Rückstand beim Auswaschen von Mehlen ist Kleber.
2. **Fett.** Fett hinterläßt auf Papier Fettflecke.
3. **Kohlehydrate.**
   Stärke quillt beim Kochen auf. Sie wird durch einige Tropfen verdünnter Jodtinktur blau gefärbt.
   Zucker erkennt man am süßen Geschmack.

4. **Wasser.** Beim Erhitzen wasserhaltiger Nahrungsmittel entweicht Wasserdampf.
5. **Mineralstoffe** geben den Nahrungsmitteln ihren arteigenen Geschmack und bleiben beim trockenen Erhitzen als Asche zurück.
6. **Vitamine** sind in der Küche nicht nachzuweisen.

VIII. Die Nahrungsmittel

Das Gemüse

Bestandteile: Wasser 79—95%, Eiweiß 1—2%, reichlich Nährsalze: 1—2%, Rohfaser 1—2%, Kohlehydrate 2—9%, Vitamine.

Bedeutung:

1. Sie sind die Hauptträger von Mineralstoffen, besonders Kalk, Eisen, Phosphor, die wichtig sind zur Bildung von Knochen, Blut und Nerven.
2. Sie ergeben im Körper Basenüberschuß und sind deshalb als tägliches Nahrungsmittel unentbehrlich.
3. Sie führen bei richtiger Verwendung dem Körper viel Vitamine zu.
4. Sie fördern durch ihre Rohfaser die Magen- und Darmtätigkeit.

Einkauf und Behandlung:

1. Beim Einkauf frisches, einheimisches Gemüse wählen, wie es jeweils die Jahreszeit bietet.
2. Beim Putzen für wenig Abfall sorgen.
3. Manche „Abfälle“ noch zu Speisen verwenden, z. B. Blättchen von Kohlrabi, Blumenkohlblätter und -strünke zu Gemüse oder Suppe, Erbsenschalen mit zum Gemüse oder zu Suppe; Spargelschalen zu Suppe auskochen.
4. Das geputzte Gemüse ganz waschen, nicht in Wasser liegen lassen, dann erst zerkleinern (Nährsalze, Vitamine und Eiweiß laugen sonst aus).
5. Beste Zubereitungsarten: Dünsten im geschlossenen Topf oder Rohgemüse als Salat.
6. Gemüse nur dann in Wasser abkochen, wenn alle Flüssigkeit verwandt wird.

7. Wenig oder besser kein Mehl zugeben (Mehl erzeugt Säure im Körper).

Das Obst

Bestandteile: Wasser 80—90%, Eiweiß 0,5—2%, Nährsalze 0,5—2%, Kohlehydrate (Zucker) 4—14%, Vitamine, Rohfaser.

Bedeutung:

1. Mineralstoffe, Vitamine und Rohfaser geben dem Obst dieselbe Bedeutung wie dem Gemüse.
2. Es ist durststillend, appetitanregend, verdauungsfördernd und eignet sich deshalb auch vorzüglich für Krankenernährung.
3. Die meisten Obstarten lassen sich leicht haltbar machen, weil die in ihnen enthaltenen Pektinstoffe in Verbindung mit Zucker gelieren.

Einkauf und Behandlung.

1. Beim Einkauf die Marktlage berücksichtigen, d. h. in erster Linie die Obstsorten kaufen, die gerade reichlich vorhanden sind.
2. Zweckentsprechend kaufen, z. B. Fallobst für Gelee oder Apfelbrei, gut ausgereiftes Obst zum Rohessen, einwandfreie Früchte für den Winterbedarf.
3. Um den Reichtum an Mineralstoffen und Vitaminen am besten auszuwerten, ist Obst möglichst roh zu genießen.
4. Beim Waschen beachte: Für Rohgenuß bestimmtes Obst besonders gut waschen. Johannisbeeren und Erdbeeren erst nach dem Waschen entstielen. Für Kochzwecke bestimmtes Obst erst nach dem Waschen schälen und zerkleinern.

Die Kartoffel

Bestandteile: Wasser 75%, Kohlehydrate (Stärke) 21%, Nährsalze 1%, Rohfaser 1%, Eiweiß 2%, Vitamine (bebesonders bei neuen Kartoffeln).

Bedeutung:

1 In ihrem hohen Stärkegehalt liefert sie dem Körper Brennstoffe.
2. Sie enthält vollwertiges Eiweiß, das am meisten dicht unter der Schale sitzt.
3. Sie enthält reichlich Mineralstoffe (Kalk, Kali, Phosphor) und gibt Basenüberschuß.
4. Sie ist billig und leicht aufzubewahren.

5. Sie ist vielseitig verwendbar.
6. Sie ist leicht verdaulich, besonders als Brei.
7. Sie wächst reichlich im eigenen Lande.
8. Sie liefert wertvolle Bindemittel (Kartoffelmehl, Kartoffelsago).

Einkauf und Behandlung:

1. Gesunde, glatte Kartoffeln kaufen.
2. Vorteilhaft ist es, im Herbst den Jahresbedarf einzudecken (etwa 2 Zentner pro Person).
3. Aufbewahrung in frostfreien, dunklen, luftigen Kellern in Lattengestell oder durchlöcherter Kiste, die nicht direkt auf dem Boden steht.
4. Beste Zubereitungsart ist das Kochen mit der Schale, denn Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine bleiben erhalten.
5. Geschälte Kartoffeln dämpfen oder mit ganz wenig Wasser aufsetzen. Kochwasser verwenden.
6. Vor dem Schälen waschen, dann dünn schälen (Kartoffelschäler).
7. Geschälte, zerschnittene Kartoffeln nicht stundenlang im Wasser liegen lassen: Mineralstoffe, Eiweiß, Stärke und Vitamine gehen verloren.

Das Getreide

Bestandteile: Eiweiß 8—13%, Stärke 70—80%, Nährsalze 1—2%, Fett 0,5—7%.

Getreidearten:

Inländisch: Roggen (Korn), Weizen, Gerste, Hafer, Hirse.
Ausländisch: Reis und Mais.

Getreideerzeugnisse:

Getreideart	grob	mittel	fein
Roggen	Roggenschrot		Roggenmehl
Weizen	Weizenschrot	Weizengrieß	Weizenmehl
Grünkern	Grünkernschrot		Grünkernmehl
Hafer	Haferflocken Hafergrütze	Hafermark	Hafermehl
Gerste	Graupen	Graupen	Gerstenmehl
Mais		Maisgrieß	Maizena Mondamin

Bedeutung:

Außer der Kartoffel ist das Getreide unser Hauptstärketräger. Es liefert uns das tägliche Brot. Aus volkswirtschaftlichen Gründen ist das Roggenbrot dem Weizenbrot vorzuziehen. Bei der Verarbeitung des Getreides zu Mehl und Grieß werden mit der Schale und dem Keimling Eiweiß, Fett und Vitamine entfernt. Je weißer und feiner das Mehl, desto mehr von diesen Bestandteilen gehen verloren. Deshalb sind dunklere Mehle und dunklere Brote (Vollkornbrot) für die Ernährung vorzuziehen.

Behandlung:

1. Getreideerzeugnisse sind wasserarm und müssen stets mit reichlich Flüssigkeit aufgesetzt werden. Ganze Körner (Graupen, Hirse) sind am besten 12 Stunden vorher einzuweichen.
2. Getreideerzeugnisse quellen beim Kochen auf und dienen als Bindemittel.
3. Je feiner das Mahlprodukt, desto besser bindet es.
4. Je gröber das Bindemittel, um so länger die Garzeit.
   Garzeit für Stärke = 1 mal aufkochen
   „ „ Mehl = 10 Minuten
   „ „ Grieß = 15 Minuten
   „ „ Reis = ½ Stunde, in Kochkiste 1 Stunde
   „ „ Hirse = 1 Std. (12 Std. vorher eingeweicht.)
   „ „ Graupen = 1—2 Stunden, je nach Größe.
5. Mehl stets mit kaltem Wasser langsam anrühren und in die kochende Flüssigkeit geben.
6. Durch Bräunen verliert das Mahlprodukt an Bindefähigkeit. Deshalb bei gerösteten Suppen und Tunken etwas mehr nehmen als bei hellen.

Erforderliche Mengen:

Menge	Gericht	Bindemittel fein	Bindemittel mittel	Bindemittel grob
1 l	Suppe		50 g Hafermark	80 g Reis, Graupen
	hell	40 g Mehl	50 g Grieß	60 g Haferflocken
	braun	50 g Mehl	60 g Grieß	
1 l	Tunke			
	hell	60—80 g Mehl		
	braun	70—90 g Mehl		
1 l	Brei (mit Milch)	80 g Stärke	100 g Grieß 100 g Hafermark	150—200 g Reis 150 g Haferflocken
1 l	Flammeri	90 g Stärke	120 g Grieß	200 g Reis
1 l	Creme	60 g Stärke	90 g Grieß	

Die Milch

Bestandteile: Eiweiß 3,4%, Fett 3,4%, Kohlehydrate (Milchzucker) 4,7%, Nährsalze 0,5%, Wasser 88%, Vitamine.

Bedeutung:

1. Milch enthält alle für den Körper notwendigen Stoffe. Sie ist daher für die Säuglingsernährung in der ersten Lebenszeit ausreichend und für alte Leute und als Krankenkost geeignet.
2. Sie ist unser billigster Eiweißträger und deshalb ein Volksnahrungsmittel. Fleisch- und Eiereiweiß kosten das 2- bis 3fache.
3. Sie liefert wertvolle Produkte (s. unten).

Milch kommt in den Handel als

Rohmilch. Sie enthält alle Nährstoffe in unveränderter Form, sollte aber nur dann roh genossen werden, wenn sie aus einem „Vorzugsmilchstall" bezogen wird, der eine Gewähr für hygienisch einwandfreie Behandlung bietet und dessen Kühe unter laufender ärztlicher Kontrolle stehen. Rohmilch aus anderen Ställen ist vor dem Genuß grundsätzlich abzukochen.

Bearbeitete Milch

Pasteurisierte Milch wird schonend auf 62—74° C erhitzt und sofort tief gekühlt. Das Erhitzen macht die Milch hygienisch einwandfrei und verändert Geschmack und Nährstoffgehalt nur wenig.
Alle Konsummilch wird heute pasteurisiert und teils als Flaschenmilch, teils als „lose" Milch verkauft.

Homogenisierte Milch ist bei sehr hohem Druck durch feinste Öffnungen gepreßt, um die Fettkügelchen ganz fein zu zerkleinern und damit ihr Aufsteigen und die Rahmbildung an der Oberfläche zu verhindern.

Bestrahlte Milch. Ultraviolettbestrahlung erhöht den Gehalt an Vitamin D. Eine Vorstufe dieses Vitamins ist reichlich in der Milch vorhanden und geht bei der Bestrahlung in Vitamin D über.

Milchkonserven. Beim Konservieren muß die Milch von allen Kleinlebewesen und ihren Sporen befreit werden. Das geschieht durch stärkeres Erhitzen und durch Wasserentzug. Mit Vitaminverlusten ist dabei zu rechnen.

Sterilisierte Milch (Vollmilch, Magermilch, Rahm) ist keimfrei gemacht, aber nicht eingedickt.

Kondensierte Milch ist keimfrei gemacht und eingedickt. Sie kommt gezuckert und ungezuckert in den Handel.

Milchpulver aus Voll- und Magermilch wird durch Eindicken und Trocknen auf heißen Walzen oder Versprühen in heißer Luft gewonnen. 100 g ergeben in Wasser aufgelöst 1 l Milch.

Milchprodukte

Rahm wird durch Schleudern aus Vollmilch gewonnen.
Fettgehalt des Kaffeerahms mindestens 10%
„ „ Schlagrahms „ 28%

Magermilch ist entrahmte Vollmilch und enthält alle Nährstoffe außer Fett und den fettlöslichen Vitaminen A und D.

Dickmilch ist saure Voll- oder Magermilch. Sie ist erfrischend und durch den Milchsäuregehalt sehr bekömmlich und verdauungsfördernd.

Buttermilch bleibt beim Buttern zurück und enthält alle Nährstoffe außer Fett und den Vitaminen A und D. Sie ist leichter verdaulich als Vollmilch und fördert die Verdauung.

Butter ist das beste und leichtest verdauliche Fett und in rohem Zustand sehr reich an Vitaminen.

Frischkäse (Quark, Schichtkäse, Rahmquark), aus saurer Milch gewonnen, ist sehr reich an vollwertigem Eiweiß und leicht verdaulich.

Käse werden aus Vollmilch und aus teilweise oder völlig entrahmter Milch hergestellt.

Doppelrahmkäse . . .	60%	Fett in der Trockenmasse.
Rahmkäse	50%	„ „ „ „
Vollfettkäse	45%	„ „ „ „
Fettkäse	45%	„ „ „ „
Halbfettkäse	20%	„ „ „ „
Magerkäse . weniger als	20%	„ „ „ „

Magerkäse, z. B. Handkäse, ist billig und wegen seines hohen Eiweißgehaltes trotzdem wertvoll.

Einkauf und Behandlung:

1. Zum Einkauf, Kochen und Aufbewahren der Milch nur bestimmte saubere Gefäße verwenden. Kochtopf ausspülen.
2. Rohmilch kurz kochen (Vitamine!), schnell abkühlen und kühl aufbewahren; Magermilch unter ständigem Rühren oder im Wasserbad kochen oder den Kochtopf mit Speckschwarte ausstreichen.
3. Pasteurisierte Milch ungekocht verwenden.
4. Frische Milch und alte Milch nicht mischen.

Das Ei

Bestandteile: Eiweiß 12%, Fett 12%, Wasser 75%, Nährsalze 1%, Vitamine (besonders im Eigelb).

Bedeutung:

1. Das Ei ist ein vollwertiges Nahrungsmittel, besonders durch sein Eigelb, das sich durch hohen Lecithin-, Vitamin- und Fettgehalt auszeichnet (Krankenkost).
2. Es läßt sich zu vielen schmackhaften Hauptgerichten verwenden.
3. Bei der Zubereitung anderer Speisen wird es gern verwandt
   a) zum Verbessern des Geschmacks und Nährwerts,
   b) als Bindemittel (auch Eiweiß allein), z. B. zu Klößen, zum Panieren, zu Teigen,
   c) als Lockerungsmittel, besonders als Schnee bei Gebäck und Süßspeisen.
4. Das Ei ist aber ein teures Nahrungsmittel. Billiger hinsichtlich des Eiweißgehaltes sind Fleisch, Fisch, Käse, Quark, Milch.
5. Als Bindemittel beim Kochen und Backen ist auch Volleipulver (getrocknetes Ei) gut zu verwenden. 1 Eßlöffel Eipulver entspricht einem Ei.

Einkauf und Behandlung:

1. Nach der Marktordnung gibt es verschiedene Eiersorten, die durch verschiedene Stempel kenntlich gemacht sind.

S (Sonderklasse) =	über 65 g	D =	Gewicht von 45—50 g
A = Gewicht von	60—65 g	aussortiert =	unter 45 g und
B = „ „	55—60 g		Knickeier
C = „ „	50—55 g	K =	Kühlhauseier

   Schwarzer Stempel = Sommereier; Roter Stempel = Wintereier; Auslandseier = Stempel des Herkunftslandes.
2. Zum Einlegen nur frische Eier kaufen. Sie erscheinen klar beim Durchleuchten und gehen in Salzwasser (50 g Salz auf 1 l) unter — ein altes Ei schwimmt.
3. Aufbewahren für kurze Zeit: kühl und luftig; für längere Zeit: Luftabschluß durch Umwickeln mit Zeitungspapier, Einlegen in Häcksel, Einlegen in Wasserglas (50 g auf 1 l Wasser) oder Garantol (s. Gebrauchsanweisung).
4. Enteneier dürfen nie roh oder halbroh genossen werden, sondern müssen mindestens 8—10 Minuten erhitzt sein (Bazillengefahr). Reichsgesetz vom 1. September 1936.

Das Fleisch

Bestandteile: Eiweiß etwa 20%, Fett sehr verschieden 3—45% (Kalbfleisch — Gans), Nährsalze 1%, Wasser 50—75%.

Bedeutung:

1. Fleisch ist unser Haupteiweißspender.
2. Es hat hohen Sättigungswert und wird von den meisten Menschen des Geschmacks wegen gern gegessen.
3. Übermäßiger Fleischgenuß ist schädlich, da der Körper nur eine bestimmte Eiweißmenge verwerten kann und überschüssiges Eiweiß Harnsäure bildet, die zu vielen Krankheiten führt.
4. Die Verdaulichkeit ist nach Beschaffenheit, Fettgehalt und Zubereitung verschieden.
   a) Helles Fleisch ist leicht verdaulich (Kalb und Geflügel außer Gänsen und Enten).
   b) Je fetter das Fleisch, desto schwerer verdaulich.
   c) Je jünger das Schlachttier, desto zarter und leichter verdaulich das Fleisch.
5. Auch die inneren Organe (Herz, Lunge, Leber, Niere, Zunge, Hirn) sind wertvoll und auf vielerlei Art zu verwenden.

Einkauf und Behandlung:

1. Beim Einkauf auf frisches Aussehen achten.
2. Der Einkauf der Fleischstücke richtet sich nach dem Verwendungszweck. Das beste Fleisch, zum Braten und Schmoren geeignet, liegt auf dem Rücken und nach dem Schwanze zu. Die weniger guten Stücke von Bauch, Hals und Beinen eignen sich zum Kochen.
3. Nur vom Fleischbeschauer gestempeltes Fleisch darf verkauft werden.
4. Fleisch kühl aufbewahren (Fleischvergiftung!) und vor Fliegen schützen.
5. Haltbarmachen für kürzere Zeit: Mit heißem Fett übergießen (1 bis 2 Tage) oder in Essigwasser oder saure Milch einlegen (4—8 Tage); für längere Zeit: Pökeln und räuchern.
6. Unmittelbar vor der Zubereitung das Fleisch schnell waschen, es darf nie im Wasser oder mit Salz bestreut liegen bleiben, sonst tritt der Fleischsaft heraus.
7. Durch schnelle Hitzeentwicklung muß die äußere Eiweißschicht schnell zum Gerinnen gebracht werden, damit das Fleisch saftig bleibt, also Ansetzen in kochendem Wasser oder sehr heißem Fett, in heißem Ofen.
8. Nicht länger kochen oder braten als nötig, da sonst das Eiweiß zu fest und unverdaulich wird.

Der Fisch

Bestandteile: E i w e i ß 16%, M i n e r a l s a l z e (Kalk, Phosphor, Eisen, Jod) 1—2%, Fett sehr verschieden: 0,3—28%, Wasser 48—75%, Vitamine.

Bedeutung:

1. Besonders die billigen Seefische sind wichtig als Volksnahrungsmittel (Hering, Kabliau, Schellfisch, Seelachs).
2. Unter den in Seefischen enthaltenen Mineralstoffen ist besonders Jod hervorzuheben. (Bei Küstenbewohnern gibt es keine Kropfbildung).
3. Fische sind leicht verdaulich, außer fettreichen, z. B. Aal.
4. Fischgenuß gibt unserer heimischen Fischerei Verdienst.
5. Mannigfache Fischgerichte, Räucherwaren und zahlreiche Fischkonserven bringen Abwechslung in den Küchenzettel und ersparen Fleisch und Eier.

Einkauf und Behandlung.

1. Frische Fische kauft man am sichersten im Fischgeschäft. Ihr Fleisch ist fest, die Haut feucht und straff. Bei ganzen Fischen sind klare Augen und rote Kiemen gute Kennzeichen.
2. Fischfleisch verdirbt leicht (Eiweißzersetzung), deshalb Zubereitung und Verbrauch am Tage des Einkaufs.
3. Für die Erhaltung der Nährstoffe gelten dieselben Regeln wie beim Fleisch. Beste Zubereitungsart: Dünsten im eigenen Saft.

Die Hülsenfrüchte

(Erbsen, Bohnen, Linsen)

Bestandteile: Kohlehydrate (S t ä r k e) 50—55%, E i w e i ß 25%, Fett 2%, Nährsalze 3—4%, Rohfaser 4—6%.

Bedeutung:

1. Sie sind im Verhältnis zu ihrem Nährstoffgehalt billig.
2. Sie sind sehr reich an Eiweiß, es ist aber nicht vollwertig.
3. Sie sättigen stark.
4. Trotz ihres Nährsalzreichtums sind Hülsenfrüchte a l l e i n dem Körper nicht zuträglich, denn ihre Mineralstoffe (Phosphor) sind säurebildend. Deshalb ist eine Ergänzung durch vitamin- und basenreiche Nahrungsmittel (Suppengemüse, Kartoffeln; Obst als Vor- oder Nachspeise) notwendig.
5. Hülsenfrüchte sind schwer verdaulich. Säurezusatz nach dem Kochen macht sie bekömmlicher.

Behandlung:

1. Hülsenfrüchte dürfen nicht länger als ein Jahr aufbewahrt werden, sie werden sonst nicht weich.
2. Sie müssen am Tage vor Gebrauch eingeweicht werden, am besten in weichem (abgekochtem) Wasser.
3. Die eingeweichten Hülsenfrüchte mit dem kalten Einweichwasser aufsetzen.
4. Kein Natron verwenden (Vitaminschädigung!)
5. Salz erst nach dem Garwerden zufügen, denn Salz erschwert das Weichwerden.

Die Fette

Herkunft:

a) Tierische Fette: Butter, gewonnen aus dem Rahm der Milch; Schmalz von Schweinen, Enten und Gänsen; Talg von Rind und Hammel; Tran von Fischen; Schweinespeck.
b) Pflanzliche Fette: Öl aus Oliven, Sonnenblumen, Erdnüssen, Bucheckern, Mohn, Leinsamen, Raps, Palmkernen; Margarine aus pflanzlichen Ölen.
c) Gemischte Fette: Margarine und sonstige Kunstspeisefette.

Bedeutung:

1. Der Mensch braucht täglich 50—80 Gramm Fett.
2. Fett sättigt stark.
3. Die Verdaulichkeit ist verschieden. Am leichtesten verdaulich ist Butter, dann folgen: Sahne, Öl, Margarine, Schmalz, Rindertalg, Speck, Schweinefett, Hammelfett, Gänse- und Entenfett.
4. Es ist zur Speisenbereitung unentbehrlich: es erhöht den Nährwert und die Schmackhaftigkeit der Speisen und verhindert beim Braten durch seine hohen Hitzegrade das Austreten der Nährstoffe.

Behandlung und Verwendung:

1. Fette sind kühl und dunkel aufzubewahren.
2. Wasserhaltige Fette wie Butter und Margarine werden leicht ranzig. Durch Ausschmelzen sind sie länger haltbar.
3. Vorteilhaft ist die Herstellung von Mischfetten:
   a) Schweineschmalz und Rindertalg.
   b) Schweineschmalz und Rindertalg und Margarine oder Öl zu gleichen Teilen.

4. Wir können Fett sparen, wenn wir
   a) Nahrungsmittel zum Braten in recht heißem Fett ansetzen;
   b) von der Bratentunke Fett abschöpfen und anderweitig verwenden;
   c) Kuchen, die frisch gegessen werden, mit geringen Fettmengen herstellen;
   d) den Fettgenuß einschränken durch erhöhten Verbrauch von Kartoffeln, Getreide und Zucker (Kohlehydrate sind Fettsparer und Fettbildner).

Der Zucker

Herkunft:

Erzeugnis aus Zuckerrübe (Rübenzucker) und Zuckerrohr (Rohrzucker).

Bedeutung und Verbrauch:

1. Zucker ist reines Kohlehydrat und wird im Körper vollständig ausgenutzt.
2. Er ist neben Fett der Hauptwärmespender und kann als solcher Fette einsparen helfen.
3. Er gibt durch seine Süßkraft vielen Speisen den Wohlgeschmack, ohne den arteigenen Geschmack und das Aussehen der Nahrungsmittel zu beeinträchtigen. Die Süßkraft ist größer, wenn der Zucker nicht den kochenden, sondern den abgekühlten Speisen zugefügt wird.
4. Er macht, in genügender Menge verwandt, leicht verderbliche Nahrungsmittel haltbar (Konservierungsmittel für Marmelade, Kompott, Gelee).
5. Vom Standpunkt der Ernährung schadet reichlicher Zuckergenuß nicht. Eine Gefahr besteht nur dann, wenn nach Zufuhr von viel Süßigkeiten, die immer ein stärkeres Sättigungsgefühl hervorrufen, der Genuß anderer wichtiger Nahrungsmittel vermindert wird (Kinderernährung).
6. Weil Zucker unbeschränkt haltbar ist, kann in jedem Haushalt der große Zuckerbedarf für die Einmachzeit im Laufe des Jahres nach und nach gedeckt werden. Zuckervorräte in leeren Einmachgläsern.)
7. Süßstoff ist ein chemisches Erzeugnis. Er gibt den Speisen nur den süßen Geschmack, besitzt aber keinerlei Nährwert, ist deshalb kein vollwertiger Zuckerersatz.

IX. Die Gewürze

Arten:

Kochsalz, Essig, Zitrone, Zwiebel, Senf, Pfeffer, Nelken, Piment, Muskat, Kümmel, Paprika, Anis, Fenchel, Ingwer, Zimt, Kardamom, Vanille, heimische Küchenkräuter.

Bedeutung:

Gewürze regen Geschmack und Geruch und damit den Appetit und die Absonderung von Verdauungssäften an. Sie können den Geschmack vieler Speisen verbessern.

Verwendung (Vergl. auch Seite 28):

1. Sei sparsam im Würzen der Speisen: starkes Würzen stumpft den Geschmack ab, reizt die Verdauungsorgane und führt zu Krankheiten. Außerdem geht der natürliche Geschmack der Speisen verloren.
2. Verwende heimische Würzkräuter, die den Vorteil haben, unschädlich zu sein und zudem reichlich Vitamine und Nährsalze spenden.

Petersilie	zu Suppen, Soßen, Eierspeisen, Gemüsen, zum Garnieren
Borrasch, Kerbel, Kresse, Pimpernelle, Schnittlauch, Dill, Zitronenmelisse	zu Salaten, Kräutersoße.
Estragon	zu Gurken, Salaten.
Bohnenkraut	zu Bohnengemüse, Bohnensuppe.
Majoran	zu Wurst, Bratensoße, Kartoffelklößen, Kartoffelbällchen, Bohnensuppe, Erbsensuppe.
Thymian	zu Fleischspeisen, Wurst.
Liebstöckel	zu Suppen, Soßen.

3. Bewahre alle trockenen Gewürze in fest verschlossenen Gefäßen auf.
4. Nicht alle Gewürze werden gleichartig verwandt. Besonders zu beachten ist, daß
   a) die frischen Kräuter erst kurz vor dem Gebrauch gehackt und den fertigen Speisen r o h zugefügt werden. Ausnahme: Bohnenkraut.
   b) Zitronensaft roh zugegeben, Zitronenschale jedoch mitgekocht wird.
   c) Vanilleschote mitgekocht, Vanillezucker nach dem Kochen zugefügt wird.

X. Die Treibmittel

Zur Lockerung der meisten Teige braucht man besondere Treibmittel.

1. Hefe als Treibmittel

Hefepilze kommen überall in der Luft vor und sind bei der alkoholischen Gärung wirksam. Sie werden auf Rübenmelasse gezüchtet und kommen als Preßhefe in den Handel.

Lebensbedingungen:

a) Wärme, am besten 30—40°.
b) Feuchtigkeit (Milch oder Wasser).
c) Luft.
d) Nahrung (Mehl, Milch).

Wirkung:

a) Durch die Tätigkeit der Hefepilze wird Zucker in Alkohol und Kohlensäure (Gase) gespalten (Gärung). Doch ist die Wirkung der Hefe nicht unbedingt an zuckerhaltige Teige gebunden, da sich ein Teil der Stärke des Mehls in Zucker verwandelt.
b) Die entstehenden Gase wollen entweichen und treiben dabei den Teig in die Höhe.
c) Durch den Back- und Kochprozeß wird der Teig in der gelockerten Form festgehalten.

Behandlung:

a) Hefe muß frisch sein und kühl aufbewahrt werden.
b) Alle Zutaten zum Hefeteig müssen warm sein.
c) Das Hefestück darf nicht zu heiß gestellt und Hefeteig erst nach dem endgültigen Aufgehen scharfer Hitze ausgesetzt werden; denn Hitze tötet die Hefepilze ab.
d) Hefeteige dürfen nicht zu süß sein (vgl. Rezepte Hefeteig mit Backpulverteig); denn reichlicher Zuckerzusatz verhindert die Gärung.

2. Backpulver als Treibmittel

Backpulver besteht aus doppeltkohlensaurem Natron und Weinsteinsäure.

Wirkung:

a) Bei Zutritt von Feuchtigkeit wird Kohlensäure frei. Wärme beschleunigt und verstärkt die Kohlensäurebildung.
b) Die Kohlensäure treibt den Teig hoch.

c) Die Backhitze hält den gelockerten Teig in seiner Form fest und macht ihn gar.

Behandlung:

a) Backpulver muß ganz trocken aufbewahrt werden.
b) Die Zutaten zum Teig müssen kalt sein.
c) Backpulverteige müssen sofort gebacken werden.
d) Backpulverteige müssen langsam bei mäßiger Hitze backen.

3. Andere kohlensaure Salze als Treibmittel

Doppeltkohlensaures Natron.

Hirschhornsalz = kohlensaures Ammonium. Bei seiner Verwendung muß das entstehende Ammoniak entweichen können, deshalb wird es nur zu Kleingebäck verwandt.

Pottasche = kohlensaures Kalium, wird zur Lebkuchenbereitung verwandt.

Nahrungszubereitung

I. Vorbemerkungen

Maße und Gewichte:

1 gestrichener Eßl. Fett = 20 g,
1 gestrichener Eßl. Mehl = 10 g,
1 gestrichener Eßl. Grieß = 12—15 g,
1 gestrichener Eßl. Zucker = 20 g,
1 gestrichener Eßl. Reis = 18—20 g,
1 gestrichener Teel. Stärkemehl = 5 g,
8 Eßl. Flüssigkeit = 1/8 l,
1 Suppenteller voll = 1/4—1/3 l,
3 Tassen voll = 1/2 l.

Besondere Kochregeln:

1. Beim Kochen ist darauf zu achten, daß die Töpfe gut schließen und nicht zu häufig gerührt wird, damit Nährstoffe und Geschmack erhalten bleiben. Speisen, die leicht anbrennen, sind nach genügendem Ankochen im Wasserbad, auf Dampf oder in der Kochkiste garzumachen.
2. Größe und Form der Kochtöpfe richten sich nach der Menge, Art und Garzeit der Speisen: breite, flache Töpfe nimmt man im allgemeinen für Speisen mit kurzer Kochzeit, z. B. Kompott, hohe Töpfe für Speisen mit langer Garzeit, z. B. Eintopfgerichte, Suppenfleisch. Gerichte, die leicht anbrennen oder ständig gerührt werden müssen (Brei, Tunken), dürfen nicht in breiten Töpfen aufgesetzt werden.
3. Das Ansetzen von Speisen:

   K a l t wird angesetzt: was zerfallen soll (Brei), was auslaugen soll (Knochen für Suppen, Suppengrün), was aufquellen soll (Haferflocken, Graupen, Hülsenfrüchte).
   K o c h e n d wird angesetzt: was ganz bleiben soll (Kompott, Rosenkohl, Blumenkohl), was nicht auslaugen darf (Fleisch).
   S a l z w a s s e r verhindert das Auslaugen, deshalb werden Nahrungsmittel, deren Nährstoffe nicht ins Kochwasser ziehen sollen, stets in gesalzenem Wasser angesetzt.
4. Keine Speise soll länger kochen als zum Garen notwendig. Übermäßig langes Kochen vermindert den Nährwert der Speisen und macht Eiweiß schwer verdaulich.

5. Ist der Siedepunkt erreicht, so ist eine größere Hitzezufuhr zwecklos (Sparflamme!).

6. Vorbereitung von Gemüsen: Gemüse wird erst nach dem Waschen zerkleinert. Es darf nicht in Wasser liegen bleiben. Dasselbe gilt für Salate.

7. Petersilie, Vanillezucker und Zitronensaft dürfen nicht mitgekocht werden.

8. Gute Butter wird erst vor dem Anrichten roh an die Speisen gegeben (Vitamine erhalten).

9. Mehl wird in kaltem Wasser langsam angerührt, es darf nie in das Wasser gestreut werden (Ausnahmen: Schüttelbecher, Brandteig).

10. Abziehen mit Ei (Legieren): Eigelb wird verquirlt, mit etwas heißer Flüssigkeit verrührt und unter Rühren in die Suppe oder Soße geschüttet. Das Gericht darf dann nicht mehr kochen.

11. Eierschnee wird erst kurz vor Verwendung geschlagen, da er bei längerem Stehen zusammenfällt. Er wird vorsichtig mit einem Eßlöffel oder mit dem Schneeschläger untergehoben, niemals mit dem Holzlöffel eingerührt.

12. Backbleche, Kuchen- und Puddingformen werden gut mit Fett bestrichen, Formen außerdem mit Weckmehl, Mehl oder Grieß ausgestreut.

13. Eigelb läßt sich für kurze Zeit aufbewahren, wenn man es in einem schmalem Gefäß (Eierbecher) mit etwas kaltem Wasser übergießt.

14. Reste von Zitronensaft sind in einem Glasröhrchen (Medikamentenröhrchen) mit 2 cm Öl bedeckt lange haltbar. Die Röhrchen werden stehend aufbewahrt.

Die verschiedenen Arten des Garmachens:

Kochen = Garmachen in siedendem Wasser. Dabei geht ein großer Teil der Nährstoffe in die Kochflüssigkeit über. Es ist nur anzuwenden, wenn das Kochwasser restlos verwandt werden kann.

Ziehen lassen = Garmachen in gerade kochender, aber nicht wallender oder sprudelnder Flüssigkeit. Anzuwenden bei Speisen, die nicht zerfallen und nicht platzen sollen, z. B. Klößen, Würsten.

Dämpfen = Garmachen im Wasserdampf, ohne daß das Wasser mit der Speise in Berührung kommt. Geringerer Nährstoffaustritt als beim Kochen. Dämpfwasser verwenden. Anzuwenden bei Kartoffeln, Fisch und bei Gemüsen, besonders, wenn sie als Salat zubereitet werden sollen.

Dünsten = Garmachen im eigenen Saft, in vielen Fällen unter Zugabe von etwas Fett und Wasser. Sehr wasserreiche Nahrungsmittel, z. B. Spinat, Rhabarber können ganz ohne Wasserzugabe gargemacht werden. Alle Nährstoffe mit Ausnahme der hitzeempfindlichen Vitamine bleiben erhalten. Anzuwenden bei Gemüse, Obst, Fisch.

Braten = Garmachen in heißem Fett auf dem Herd oder im Bratofen. Gute Erhaltung der Nährstoffe im Nahrungsmittel durch Krustenbildung. Verbesserung des Geschmacks durch Röststoffe.

Schmoren = Anbraten und anschließendes langsames Kochen bei geschlossenem Topf. Ähnliche Vorzüge wie beim Braten, doch Austritt eines Teils der Nährstoffe in die Tunke.

Grillen = Garmachen bei direkter Einwirkung von sehr starker Hitze auf dem Rost oder am Spieß. Beste Erhaltung der Nährstoffe durch die Hitzeeinwirkung von allen Seiten.

Backen = Garmachen in heißer Luft oder in siedendem Fett schwimmend. Nährstofferhaltung wie beim Grillen.

Im Wasserbad garmachen: Das mit Speisen gefüllte Gefäß in einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Längere Garzeit. Anzuwenden bei Speisen mit viel Eiern, die gebunden werden, dabei aber locker und zart bleiben sollen, z. B. Eierstich, feinen Cremes und Schaumspeisen.

Das Würzen der Speisen:

Das Geheimnis guten Würzens liegt in der richtigen Auswahl der Würzstoffe und ihrer maßvollen Verwendung; denn Gewürze sollen den Wohlgeschmack der Speisen erhöhen, niemals aber ihren Eigengeschmack verdecken. Manche Nahrungsmittel, besonders Obst und Gemüse, besitzen soviel eigene Geschmacksstoffe, daß sich bei Rohverwendung ein Würzen mitunter erübrigt. Jedes Erhitzen, vor allem längeres Kochen, zerstört einen großen Teil dieser natürlichen Geschmacksstoffe. In den meisten Fällen wird dann Kochsalz in einer Menge zugegeben, die nicht nur über das Bedürfnis des Körpers hinausgeht, sondern auch ernste Schädigungen nach sich zieht. (Unschädliche tägliche Höchstmenge 3,5 g.)

Eine Verminderung der Kochsalzzugabe kann erzielt werden durch die Erhaltung der eigenen Geschmacksstoffe (Kochen bei geschlossenem Topf, Verhindern des Auslaugens, Kochen der Kartoffeln mit der Schale). Vgl. Hinweise bei „Arten des Garmachens", S. 28.

Wertvolle Geschmacksstoffe entstehen auch beim Rösten, Braten, Grillen und Backen.

Wo eine besondere Würzzugabe notwendig ist, sollte man natürlichen, unschädlichen Gewürzen den Vorzug geben, z. B. heimischen Küchenkräutern (s. S. 23), Zwiebeln, Suppengemüse, Tomaten, Zitrone. Industriell hergestellte Würzen sind größtenteils Kräuterauszüge mit hohem Kochsalzzusatz. Deshalb ist sparsame Verwendung und Vorsicht beim Salzen geboten.

Verschiedenartigkeit in den Mahlzeiten erreicht man durch Abwechslung im Gebrauch der Würzstoffe. Der unverbildete Geschmack wird hier die richtige Auswahl treffen. Deshalb sind auch in den folgenden Rezepten strenge Würzvorschriften vermieden.

II. Rezepte (für etwa 4 Personen ausreichend)

Suppen

Suppengemüse = 1 Stck. Sellerie, 1 kl. Lauch, 1 kl. gelbe Rübe.

Gedünstete Suppen

Grundrezept:

30 g Fett, Suppengemüse, 1¼ l Wasser oder Brühe,
1 Zwiebel, 4 Eßl. Bindemittel, Salz.

Fett zerlassen, Zwiebel, Suppengemüse und Bindemittel darin schwitzen, mit der Flüssigkeit auffüllen, kochen, abschmecken. Zur Verbesserung mit Eigelb abziehen.

Grießsuppe: Grundrezept mit 4 Eßl. (etwa 50 g) Grieß; Petersilie.

Reissuppe: Grundrezept mit 4 Eßl. Reis; Petersilie.

Grünkernsuppe: Grundrezept mit 4 Eßl. Grünkern.

Kartoffelsuppe:

40 g Speck oder 30 g Fett, 1 Zwiebel, Suppengemüse, $1^1/_2$ l Wasser, 500 g Kartoffeln, Salz, Petersilie.

Zwiebel und Suppengemüse in Fett andünsten, mit Wasser auffüllen. Klein geschnittene Kartoffeln zugeben und garkochen. Nach Belieben 1 Eßl. Mehl angerührt zugeben.

Durchgestrichene Kartoffelsuppe: Zutaten wie oben. Kartoffeln und Suppengemüse zuerst in Wasser garkochen, dann durchstreichen oder zerstampfen (Kartoffelwasser abschütten und auffangen), Zwiebel in Fett bräunen und zugeben.

Gemüsesuppe:

30 g Fett, 1 Zwiebel, 300—500 g gemischtes Gemüse, $1^1/_4$ l Wasser, 1—2 Eßl. Mehl, Grieß oder Haferflocken, Petersilie.

Zwiebel und Gemüse (je nach Jahreszeit) in Fett andünsten, mit Wasser auffüllen, Bindemittel zugeben. Als Einlage eignen sich auch Klößchen aus Mehl, Grieß, Hafermark oder Hackfleisch (Eintopf).

Mohrrübensuppe: Anstelle von gemischtem Gemüse 250 bis 375 g gelbe Rüben, fein geschnitten oder gerieben. Zubereitung wie Gemüsesuppe.

Tomatensuppe I:

30 g Fett, 1 Zwiebel, 250 g Tomaten, $1^1/_4$ l Wasser, 4 Eßl. Bindemittel, Salz, Petersilie.

Tomaten in ganz wenig Wasser garmachen, durchstreichen. Zwiebel in Fett andünsten, das gewonnene Mark zufügen, mit Wasser auffüllen und mit Nudeln, Grieß, Mehl oder Sago binden.

Wird Reis als Bindemittel verwandt, so ist er gesondert in $^1/_4$ l Wasser zu kochen.

Suppen mit heller Mehlschwitze

Grundrezept (helle Grundsuppe):

30 g Fett (Zwiebel), 40 g Mehl, $1^1/_4$ l Flüssigkeit (Wasser, Brühe oder Milch).

Fett im Topf zerlassen, Mehl zugeben, solange schwitzen, bis es Blasen schlägt, unter ständigem Rühren die Flüssigkeit sehr langsam zugeben. Kalte Flüssigkeit erleichtert das

Gelingen. Bei Verwendung von Zwiebeln gibt man sie v o r dem Mehl zum Fett und läßt sie glasig werden.

Blumenkohlsuppe: 1 kleinen Blumenkohl kurze Zeit in Salzwasser legen, putzen und in Salzwasser (1 Teel. auf 1 l) weichkochen. Mit dem Blumenkohlwasser helle Grundsuppe herstellen (keine Zwiebel), den zerteilten Blumenkohl zugeben. Die Suppe kann mit Eigelb legiert werden (s. S. 27).

Spargelsuppe: 250 g geschälte, in Stücke geschnittene Spargel in Salzwasser weichkochen. Helle Grundsuppe mit dem Kochwasser herstellen, Spargelstücke zugeben. Nach Belieben Eigelb. Die Spargelschalen gesondert auskochen und die Brühe verwenden.

Selleriesuppe: Auf 1 l Suppe eine kleine Knolle Sellerie, in kleine Würfel geschnitten. Zubereitung wie Spargelsuppe.

Lauchsuppe: Auf 1 l Suppe eine große Stange Lauch, in Stücke geschnitten. Zubereitung wie Spargelsuppe.

Frische Erbsensuppe: Auf 1 l Suppe 500 g frische Erbsen. Zubereitung wie Spargelsuppe. Abschmecken mit Zucker und fein gehackter Petersilie.

Spinatsuppe: Helle Grundsuppe (halb Wasser, halb Milch) mit 250 g Spinat mischen, der vorher im eigenen Saft gargemacht und dann gehackt worden ist.

Kohlrabisuppe: Zubereitung wie Spargelsuppe.

Tomatensuppe II: 250 g durchgestrichene Tomaten (siehe Tomatensuppe I) oder etwa 2 Eßlöffel fertiges, verrührtes Tomatenmark zu der hellen Grundsuppe mit Zwiebel geben.

Tomatensuppe mit Klößchen: Dünne Tomatensuppe II (nur 2 Eßl. Mehl) mit 1/2 Rezept Klößchen (Seite 34.)

Geröstete Suppen

Grundrezept:

30 g Fett,
5 Eßl. Bindemittel,
Zwiebel,
1 1/4 l Flüssigkeit.

Mehl oder anderes Bindemittel in siedend heißem Fett bräunen, Zwiebel (nach Belieben auch Suppengemüse) zugeben, mit Wasser ablöschen, garkochen, mit Petersilie oder Schnittlauch anrichten.

Auf diese Weise werden zubereitet:

Braune Mehlsuppe,
Geröstete Grießsuppe,
Geröstete Grünkernsuppe,
Geröstete Haferflockensuppe.

Gequollene Suppen

(Mit kalter Flüssigkeit anzusetzen)

Haferflockensuppe:

$1^1/_4$ l Wasser oder Milch,
4 Eßl. Haferflocken,
1 Eßl. Margarine oder Butter,
Salz, Zucker nach Belieben.

Hafermarksuppe: Wie oben, 4 Eßl. Hafermark.

Graupensuppe:

$1^1/_2$ l Wasser,
4 Eßl. Graupen,
Suppengemüse,
1 Eßl. Fett, Salz.

Für dicke Suppe 6—8 Eßl. Graupen verwenden.
(Je nach Größe der Graupen 1—2 Stunden Garzeit.)

Hülsenfruchtsuppen:

125 g Bohnen oder
125 g Erbsen oder
150 g Linsen,
$1^1/_2$—2 l Wasser,
Suppengemüse,
40 g Speck oder 30 g Fett,
1 Zwiebel,
1 Eßl. Mehl,
1—2 Kartoffeln,
Salz.

Für dickere Suppen (Eintopf) die doppelte Hülsenfruchtmenge verwenden.

Hülsenfrüchte verlesen, waschen, am Tage vorher in abgekochtem Wasser einweichen, mit Einweichwasser aufsetzen. Suppengemüse und zuletzt die Kartoffeln darangeben. Fett, Zwiebel und Mehl leicht anbräunen, zur fertigen Suppe geben und aufkochen lassen. Salz zuletzt zugeben. Die Zugabe von Essig an Linsensuppe erhöht die Verdaulichkeit. Als Einlage für Erbsensuppe nimmt man gern geröstete Semmelbröckchen, die erst beim Anrichten auf die Suppe gegeben werden.

Brühen

Fleischbrühe: Knochen kalt ohne Salz aufsetzen, zum Kochen bringen, zunächst Salz, dann Fleisch und ganzes Suppengemüse in die kochende Flüssigkeit geben, Langsam kochen.

Zur Erzielung einer schönen Farbe recht dunkel geröstete Zwiebelscheiben mitkochen. Die fertige Brühe durchgießen, Suppengemüse klein schneiden und daran geben.
Als Einlage für 1 l kochende Brühe: 4 Eßl. Reis, Grieß oder Nudeln. Weitere Einlagen siehe S. 34.

Knochenbrühe: Die Knochen kalt ohne Salz aufsetzen und möglichst lange auskochen. Zugabe von Suppengemüse; Einlagen wie bei Fleischbrühe. Die Knochen können wiederholt ausgekocht werden.

Gemüsebrühe: Zerkleinertes Gemüse: Sellerie, Lauch, gelbe Rüben, Erbsen, Bohnen, etwas Wirsing kalt aufsetzen und gut durchkochen. Die abgeschüttete Brühe mit Suppenwürze und Salz abschmecken. Fett oder in Fett gebräunte Zwiebeln zugeben.

Gemüsewasser, Kartoffelwasser und Kloßbrühe dürfen nicht weggeschüttet werden. Sie lassen sich, mit Getreideerzeugnissen gedickt, zu schmackhaften Suppen verwenden.

Obstsuppen

Grundrezept:

250—500 g Obst,
etwa 1 l Wasser,
Zitronenschale oder Zimt,
30 g Stärkemehl oder 40 g Sago,
Zucker nach Geschmack.

Obst mit kaltem Wasser ansetzen, Geschmackszutaten zugeben, das angerührte Stärkemehl in die kochende Flüssigkeit rühren. oder Sago einstreuen.

Auf diese Weise werden zubereitet:

Rhabarbersuppe,
Birnensuppe,
Heidelbeersuppe,
Kirschsuppe,
Stachelbeersuppe,
Johannisbeersuppe.

Apfelsuppe: Die zerschnittenen Äpfel werden mit Kernhaus und Schale weichgekocht und durchgestrichen. Zum Binden eignen sich vorzüglich eingeweichte Brotreste, die man nach dem Durchstreichen zufügt und mit aufkochen läßt. Nach Belieben Beigabe von Sultaninen.

Milchsuppen

Grundrezept:

1 l Milch (auch Magermilch oder verdünnte Vollmilch),
1/2 Teelöffel Salz,
Zitronenschale,
3—4 Eßl. Bindemittel,
1—2 Eßl. Zucker.

Grießsuppe: 4 Eßl. Grieß in die kochende Milch einstreuen.

Reissuppe: 4 Eßl. Reis in ½ l Wasser weichkochen. Dann Milch zufügen.

Vanillesuppe: 3 Eßl. angerührtes Stärkemehl in die kochende Milch einrühren, 1 P. Vanillezucker, keine Zitronenschale.

Schokoladensuppe: Wie Vanillesuppe, mit der Stärke zusammen 30 g Kakao einrühren, etwas mehr Zucker nehmen.

Suppeneinlagen

Eierstich: 1 Ei, 1—2 Eßl. Milch, Salz, Muskat und Schnittlauch verquirlen, in einer eingefetteten Tasse 20—30 Minuten im Wasserbad ohne Rühren gerinnen lassen. Dann mit dem Buntmesser schneiden.

Grießklößchen:

¼ l Wasser oder Milch,
10 g Fett,
120 g Grieß,
1 Ei,
Salz, Muskat,
Petersilie.

Fett und Grieß in kochendes Wasser geben, zu einem Kloß abbrühen. Nach dem Abkühlen Ei und Geschmackszutaten zufügen. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und in Salzwasser oder in der Suppe langsam gar werden lassen. (Rezept ausreichend für 2 l Suppe.)

Schwemmklößchen: wie Grießklößchen, anstatt Grieß 100 g Mehl.

Hafermarkklößchen: wie Grießklößchen, als Bindemittel 120 g Hafermark.

Markklößchen:

1 eingeweichtes Brötchen,
2 Eßl. Grieß,
1 Eiweiß oder ½ Ei,
2—3 Eßl. ausgeschmolzenes Rindermark,
Salz, Muskat, Petersilie.

Alle Zutaten vermischen, Klößchen daraus formen und in der Suppe ziehen lassen.

Schneeklößchen (für Obstsuppe, Vanillesuppe, Schokoladensuppe): Steif geschlagenen Schnee, mit etwas Zucker vermischt, mit einem Löffel abstechen und auf heißer Flüssigkeit bei zugedecktem Topf festwerden lassen. Nicht kochen lassen!

Einlauf:

2 Eßl. Mehl,
1 Ei,
1 Eßl. Milch oder Wasser,
1 Pr. Salz.

Alle Zutaten verquirlen und langsam in die kochende Suppe laufen lassen. Nach etwa 3 Minuten Kochzeit zugedeckt stehen lassen, bis die Brühe klar ist.

Geschnittene Pfannkuchen: Erkaltete, in Streifen geschnittene Eierpfannkuchen in die Suppe geben.

Soßen

Helle Grundsoße:

30—40 g Fett (Zwiebel),
30—40 g Mehl,
½ l Flüssigkeit,
Salz.

Zubereitung: Fett zerlassen, Zwiebel bis zum Glasigwerden schwitzen, Mehl zugeben; sobald es Blasen schlägt, langsam mit der Flüssigkeit auffüllen. (Siehe helle Grundsuppe, Seite 30)

Dunkle Grundsoße:

40 g Fett,
40—50 g Mehl,
1 Zwiebel,
½ l Wasser oder Brühe.

Zubereitung: Mehl in Fett bräunen, danach Zwiebel zugeben. Nach dem Bräunen der Zwiebel langsam mit Flüssigkeit (nach Belieben teilweise Milch) ablöschen.

Bechamelsoße (zu Kartoffelgemüse): Helle Grundsoße aus 60 bis 100 g Speck, 1 Zwiebel, 30—40 g Mehl, ¼ l Wasser, ¼ l Milch, Salz.

Petersiliensoße (zu Fisch): Helle Grundsoße mit Zwiebel. Fein gehackte Petersilie zur fertigen Soße geben (nicht mehr mitkochen).

Kräutersoße (zu Fisch): Helle Grundsoße mit gehackten Kräutern (nicht mitkochen).

Kapernsoße: Helle Grundsoße (Zwiebel) mit 1 Teel. Kapern und 1 Eßl. Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Eigelb legieren.

Meerrettichsoße: Helle Grundsoße herstellen (halb Wasser, halb Milch). Mit 1—2 Eßl. Meerrettich abschmecken, ohne nochmals aufzukochen. Der Meerrettich wird geschabt und in Milch gerieben oder mit Zitronensaft beträufelt, damit er nicht schwarz wird.

Tomatensoße: Helle Grundsoße mit Zwiebel herstellen. Durchgestrichene Tomaten oder 1 Eßl. verrührtes Tomatenmark zugeben. (Siehe Tomatensuppe Seite 31.)

Holländische Soße (zu Blumenkohl, Spargel u. ä.): Helle Grundsoße aus Fett, Mehl und Gemüsewasser mit Eigelb legieren.

Heringssoße: Helle Grundsoße herstellen, 1—2 gewässerte, fein gewiegte Heringe 10 Minuten in der Soße ziehen lassen.

Senfsoße (zu Fisch): Helle oder dunkle Grundsoße (Zwiebel); 1—2 Eßl. Senf mit 1 Eßl. Essig verrührt dazugeben, nach Belieben 1 Prise Zucker.

Zwiebelsoße: Dunkle Grundsoße mit reichlich Zwiebel.

Specksoße: Dunkle Grundsoße aus 60—100 g Speck, 20—30 g Mehl, Zwiebel, 1/2 l Wasser, Salz.

Mayonnaise (Eierölsoße):

1 Eigelb,
6—8 Eßl. Öl,
Essig nach Geschmack,
1 Eßl. Zitronensaft,
Salz, Senf,
1 Prise Zucker.

Eigelb gut verrühren. Öl unter ständigem Rühren tropfenweise zugeben. Zum Abschmecken nach Belieben 1 Prise Zucker, Senf und Zitronensaft. Gestreckt und leichter verdaulich gemacht durch:

1. helle Grundsoße aus 1 Eßl. Öl, 1 Eßl. Mehl, gut ⅛ l Wasser oder

2. einen Brei aus ⅛ l Wasser und 2 Teel. Stärkemehl.

Werden zur Mayonnaise nur 2—3 Eßl. Öl verwandt, so ist eine größere Menge heller Grundsoße unterzumischen.

Kräutersoße: Mayonnaise mit Essigwasser verdünnen, mit gehackten Kräutern und Gurken mischen.

Grüne Soße I: Mayonnaise mit sehr viel fein gewiegten Kräutern (Sauerampfer, Petersilie, Estragon, Pimpernelle, Kerbel, Borrasch, Dill, Schnittlauch).

Grüne Soße II: 1 hart gekochtes Eigelb fein verrühren, 3 Eßl. Öl, 4 bis 5 Eßl. Rahm, Salz und Essig nach Geschmack, das gehackte Eiweiß und die fein gewiegten Kräuter zugeben. Nach Belieben 1—2 Eßl. glattgerührten Quark untermischen.

Vegetarische Mayonnaise (Mandelmusmayonnaise):

1/3 Eßl. Mandel- od. Nußmus (in Reformhäusern käuflich),	etwas Zitronensaft,
1/8 l Öl,	Zwiebeln,
1/2 Tasse Wasser,	Reformsalz,
	1 Eßl. Apfeldicksaft.

Mandel- oder Haselnußmus mit etwas Wasser zu einem dickflüssigen Brei glattrühren, dann langsam unter ständigem Rühren das Öl zugeben abwechselnd mit Zitronensaft, Apfeldicksaft und Wasser (tropfenweise). Die Mayonnaise läßt sich als Brotaufstrich, zu Kräutertunke und zum Anmachen von Salaten verwenden.

Gemüsegerichte

Gedünstetes Gemüse

Grundrezept:

30—40 g Fett,	750—1000 g Gemüse,	Wasser,
1 Zwiebel,	1 Eßl. Mehl,	Salz.

Fett zerlassen, Zwiebel bis zum Glasigwerden schwitzen, das vorbereitete Gemüse zugeben, kurze Zeit bei geringer Hitze in zugedecktem Topf dünsten. Dann soviel kochendes Wasser zugeben, daß das Gemüse zur Hälfte bedeckt ist. Nach dem Garwerden salzen, wenn nötig, mit angerührtem Mehl binden.

Zum Dünsten geeignet:

Gelbe Rüben: In Stifte oder Scheiben schneiden, mit gehackter Petersilie anrichten.

Frische Bohnen: Je nach Beschaffenheit brechen oder schnippeln. Bohnenkraut mitkochen, Petersilie beim Anrichten zugeben.

Erbsen: Mit Zucker abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Leipziger Allerlei: Mischgemüse aus gelben Rüben, Erbsen und Spargel oder Kohlrabi oder Blumenkohl. Spargelköpfe oder Blumenkohl später zugeben, damit sie nicht zerfallen.

Tomaten: Die ganzen Tomaten mit reichlich Fett und Zwiebel dünsten. Um ein Zerfallen zu verhindern, die Früchte in flachem Topf nebeneinander legen. Bei großen Tomaten kreuzweise einschneiden.

Spinat: Um den bitteren Geschmack zu nehmen, zuerst auf gelindem Feuer ohne Zugabe von Wasser zusammenfallen lassen, dann hacken oder durchdrehen und mit Zwiebel und Lauch dünsten, mit dem Spinatsaft auffüllen. Milch verbessert den Geschmack.

Kohlrabi: In Scheiben oder Stifte schneiden. Als Flüssigkeit Wasser und Milch zugeben. Mit gehackter Petersilie anrichten. Nur ganz junge Kohlrabi eignen sich zum Dünsten.

Pilze: Reichlich Fett nehmen. Nach Belieben Rahm und Petersilie.

Weißkraut: Klein schneiden, andünsten. Zum Abschmecken Äpfel und etwas Wein oder Kümmel.

Rotkraut: Beim Aufsetzen Essig zugeben, später einen Apfel, 1 Teel. Zucker. Als Säure eignet sich auch Johannisbeersaft.

Sauerkraut: Nicht waschen. Ein Apfel und etwas Zucker verbessern den Geschmack. Zum Binden 1 roh geriebene Kartoffel, 1 Eßl. Mehl oder 1 Teel. Kartoffelmehl.

Gedämpftes Gemüse

Grundrezept:

750—1000 g Gemüse
½ Teel. Salz,
50 g Butter oder Margarine.

Bei Zugabe einer Tunke: helle Grundtunke aus:

30 g Fett,
Zwiebel,
1—2 Eßl. Mehl,
¼—½ l Flüssigkeit (Dämpfwasser u. Milch).

Vorbereitetes Gemüse im Dampfeinsatz über kochendem Wasser garmachen (Suppe oder andere kochende Gerichte ausnutzen). Danach das Gemüse je nach Art in zerlassenem Fett schwenken oder mit Tunke fertigmachen.
Zum Dämpfen geeignet:

Blumenkohl: ½ l Grundtunke mit 40 g Mehl, zur Hälfte mit Milch aufgefüllt, nach Belieben mit Eigelb legieren — keine Zwiebel.

Rosenkohl: Für wenig Abfall sorgen, helle Tunke wie Grundrezept. Rosenkohl kann auch gedünstet werden.

Kohlrabi: In Stifte oder Scheiben schneiden. Tunke wie oben. Petersilie.

Wirsing: Nicht zu viel Abfall. Nach dem Dämpfen durchdrehen oder hacken, in Grundtunke geben, mit Muskat abschmecken.

Gekochtes Gemüse

Das Gemüse in kochendes Salzwasser geben und garmachen, danach fertigmachen wie gedämpftes Gemüse. Gemüsewasser darf nicht fortgeschüttet werden. Reste zur Suppe verwenden.
Zum Kochen geeignet:

Blumenkohl: Siehe gedämpfter Blumenkohl.

Spargel: Schalen für Suppe auskochen. Bei geschnittenem Spargel die Spargelköpfe 10 Minuten später in das Salzwasser geben. Tunke wie beim Blumenkohl.

Schwarzwurzeln: Schnell putzen, in Stücke schneiden, in Essigwasser legen, damit sie weiß bleiben. Tunke wie bei Blumenkohl.

Kohlrabi: In Scheiben oder Stifte schneiden. Zur hellen Grundsoße teilweise Milch verwenden. Mit Petersilie bestreut anrichten.

Rosenkohl: Siehe gedämpfter Rosenkohl.

Wirsing: Besonders ältere, härtere Köpfe. Siehe gedämpfter Wirsing.

Grünkohl: Zubereitung wie Wirsing.

Salate

Rohe Salate

Alle rohen Salate müssen sehr sorgfältig gesäubert werden. Für Gemüsesalate sind nur tadellose Gemüse zu verwenden.

Salattunke:

1—2 Eßl. Öl,
2 Eßl. Essig oder Zitronensaft,
Zwiebel, Salz,
gehackte Kräuter (Borrasch, Schnittlauch, Dill, Pimpernelle, Estragon, Petersilie, Kresse).
Nach Belieben Rahm, Milch, Dickmilch, Buttermilch oder Joghurt.

Kopfsalat: Salat belesen, große Blätter teilen, Herzblätter ganz lassen, nur ganz dicke Rippen ausschneiden. Sorgfältig waschen, nicht im Wasser liegen lassen. Salattunke herstellen, erst kurz vor dem Essen mischen.

Endiviensalat: Fein schneiden, sonst wie Kopfsalat. Etwas zeitiger anmachen.

Feldsalat: 125—250 g Salat mit Zwiebel, ohne Kräuter.

Gurkensalat: Die Gurken von der Spitze zum Stiel schälen (bittere Enden abschneiden), hobeln oder in feine Scheiben schneiden, nicht einsalzen, sondern mit Öl übergießen, etwa 1/4 Std. stehen lassen, kurz vor dem Essen mit Salz, Essig und Kräutern abschmecken.

Tomatensalat: Tomaten mit sehr scharfem Messer schneiden. Zur Salatsoße Zwiebel und Petersilie.

Weißkraut- und Rotkrautsalat: 500 g Kraut 2—3 Std. vor dem Essen fein hobeln, stampfen, damit der Salat zart wird, und mit Salattunke oder Mayonnaise (S. 36) anmachen. Rotkrautsalat wird durch geriebenen Apfel verbessert.

Sauerkrautsalat: Sauerkraut fein schneiden, mit Salattunke, Rahm oder kondensierter Milch anmachen. Sehr schmackhaft mit einer geriebenen gelben Rübe oder geriebenem Apfel vermischt.

Gelbe-Rüben-Salat: Die Rüben schaben, fein hobeln und mit Salattunke oder Rahm anmachen. Geriebener Apfel verfeinert den Geschmack.

Blumenkohlsalat, Selleriesalat, Rettichsalat: Die Gemüse reiben und mit Salattunke oder Mayonnaise (S. 36) anmachen.

Spinatsalat: Spinat fein schneiden, mit Salattunke oder Mayonnaise anmachen. Nur ganz zarter Spinat ist zu Salat geeignet.

Salatplatten werden aus verschiedenen Salaten zusammengestellt. Beim Anrichten ist die Farbenzusammenstellung zu beachten.

Gekochte Salate

500—1000 g Gemüse dämpfen oder kochen, längere Zeit vor Gebrauch heiß anmachen. Abkochwasser anderweitig verwenden. Salattunke wie bei rohen Salaten.

Bohnensalat: Zum Abkochen Bohnenkraut, zur Soße Zwiebel und Kräuter.

Gelbe-Rüben-Salat: Die geschabten gelben Rüben ungeschnitten kochen, in Scheiben schneiden. Zur Salattunke Petersilie.

Blumenkohlsalat: Salatsoße ohne Zwiebel.

Selleriesalat: Kleine Knollen ganz, große zerteilt garmachen. Abschälen, in Scheiben schneiden.

Krautsalate: Kraut brühen oder ganz kurz kochen. Salatsoße mit Zwiebel.

Rote-Rüben-Salat: Die Rüben mit Schale kochen, während des Kochens die Schale nicht verletzen. Tunke mit Zucker und reichlich Zwiebel. Öl kann fortbleiben.
Durch Zusammenstellung verschiedener Salate lassen sich geschmackvolle Salatplatten anrichten.

Bunter Salat:

250 g Kartoffeln,
1—2 saure Gurken,
250 g Äpfel,
1 kleiner Sellerie,
250 g gelbe Rüben.

Alles in kleine Würfel schneiden, am besten mit Majonnaise (S. 36) anmachen.

Mischsalate: Am besten mit Mayonnaise (S. 36) zubereitet, aus gelben Rüben, Erbsen, Blumenkohl, Spargel (alles gekocht oder Konserven).

Fleischsalat:

250 g Gemüse (Sellerie und gelbe Rüben),
2 saure Gurken,
250 g Äpfel,
250 g gekochte Kartoffeln,
125 g Wurst, Schinken oder gekochtes Fleisch,
1 gewässerter Hering.

Alles in sehr feine Würfel schneiden, 1—2 Eßl. Essig darübergießen, dann mit Mayonnaise (S. 36) von 2 Eigelb anmachen.

Kartoffelspeisen

Pellkartoffeln: Geichmäßig große Kartoffeln waschen, gut bürsten, in Wasser oder im Dämpfer garmachen. Nach Belieben Salz und Kümmel zugeben.

Salzkartoffeln: Kartoffeln waschen, dünn schälen, Augen ausstechen, in Wasser legen, kurz vor dem Aufsetzen in Stücke schneiden, salzen und mit soviel Wasser aufsetzen, daß sie nur halb bedeckt sind. Nach dem Ankochen 20 Minuten Garzeit. Deckel geschlossen halten. Kochwasser abgießen (verwenden), Kartoffeln kurz abdämpfen, recht heiß zu Tisch bringen.

Gedämpfte Kartoffeln: Dünn geschälte Kartoffeln leicht mit Salz bestreuen und über kochendem Wasser im Dämpfer garmachen. Vor dem Anrichten gut abdämpfen.

Bratkartoffeln: Aus gekochten Kartoffeln: In heißem Fett ansetzen, erst wenden, wenn sie gebräunt sind, nicht rühren. Zwiebeln erst nach halber Bratzeit zufügen.

Aus rohen Kartoffeln: Dünne Kartoffelscheiben oder -stifte in heißem Fett gut anbräunen, dann etwas kochendes Wasser zugeben und zugedeckt garschmoren.

Pommes frites: Große geschälte Kartoffeln in Stifte schneiden, mit einem Tuch abtrocknen, in heißes Fett geben und schwimmend halbgar backen (etwa 2 Minuten), herausnehmen und abkühlen lassen. Danach nochmals ins heiße Fett legen und backen, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit feinem Salz bestreuen und schnell zu Tisch geben.
Jeweils nur kleine Mengen einlegen, damit das Fett nicht zu stark abkühlt.

Gebackene Pellkartoffeln: Gut gesäuberte kleine Kartoffeln ganz, größere halbiert, mit Fett bepinseln, Salz und Kümmel bestreuen und im Backofen garmachen; vorhandene Ofenhitze ausnützen, z. B. die Kartoffeln neben Grillbraten legen. Garzeit etwa 45 Minuten. Schale wird mitgegessen. Nur neue Kartoffeln eignen sich dazu.

Kartoffelbrei:

1 kg Kartoffeln,
etwa 1/4 l Milch,
1 Eßl. Butter,
Salz.

Gekochte Kartoffeln, auch Pellkartoffeln, stampfen oder durchdrücken, Milch mit Butter heiß dazugeben, alles auf dem Feuer tüchtig schlagen. Bei Salzkartoffeln ist das Wasser zu verwenden.

Kartoffelschnee: Gekochte Kartoffeln heiß durch die Presse in die Anrichteschüssel drücken, sofort zu Tisch geben.

Kartoffelbällchen (auch als Resteverwertung):

1—1¼ kg gekochte, gerieb. Kartoffeln,
2—3 Eßl. Mehl oder Grieß,
1 Ei (anst. Ei 1 Eßl. Bindemittel mehr),
Salz,
Majoran,
Backfett.

Zutaten mischen, Bällchen oder Röllchen formen, in Weckmehl wenden, in heißem Fett braten.

Kartoffelrolle: Kartoffelteig aus 1 kg gekochten Kartoffeln, 80 g Mehl oder 80 g Grieß oder 60 g Stärkemehl, 1 Ei, Salz und Majoran etwa 1 cm dick ausrollen, mit 150—200 g Blutwurst- oder 100—150 g Dörrfleischwürfeln und viel gehackter Zwiebel belegen, zusammenrollen und im Ofen etwa ¾ Std. backen.

Kartoffelpfannkuchen:

1½ kg Kartoffeln,
3 Eßl. Mehl oder Haferflocken,
1 Teel. Salz, Zwiebel,
1 Ei (kann auch wegbleiben, dafür etwas mehr Mehl od. Haferflocken).

Geschälte Kartoffeln reiben und mit den übrigen Zutaten vermischen. Mit dem Löffel kleine Kuchen in sehr heißes Fett geben, auf beiden Seiten gut bräunen, abtropfen lassen.

Kartoffelgemüse:

1 kg Kartoffeln,	2 Eßl. Mehl,
30 g Fett,	1/4 l Wasser,
Zwiebel,	1/4 l Milch.

Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, aus den anderen Zutaten eine weiße Grundtunke herstellen, die Kartoffeln zugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Petersilie oder Schnittlauch anrichten.
Das Gericht kann auch aus r o h e n Kartoffeln hergestellt werden. Dazu die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln vorsichtig (bei Gasfeuerung mit Drahtuntersatz) in der Soße garmachen.

Kartoffelgemüse mit Speck (Bechamelkartoffeln): Tunke wie oben, anstatt Fett 60—100 g Speck.

Saure Kartoffeln: Kartoffelscheiben in dunkler Grundtunke. Mit Essig und Lorbeerblatt abschmecken.

Kartoffelsalat:

1 kg in Salzwasser gekochte	kleine Kartoffeln,
3 Eßl. Öl,	Zwiebel, Salz,
3—4 Eßl. Essig,	heißes Wasser.

Pellkartoffeln nach dem Erkalten schneiden, mit der heißen Tunke übergießen. Salatkräuter untermischen, gut durchziehen lassen. Nach Belieben Gurke, Sellerie oder rote Rüben zugeben.

Kartoffelklöße I aus gekochten Kartoffeln:

1 1/4 kg gekochte Kartoffeln,	Salz, Majoran,
7 Eßl. Grieß oder Mehl,	nach Belieben geröstete
1 Ei,	Semmelbröckchen zum Füllen.

Alle Zutaten mischen, Klöße formen, in kochendes Salzwasser legen und bei o f f e n e m Topf 10—15 Minuten langsam ziehen lassen. Vor dem Formen einen Probekloß kochen.

Kartoffelklöße II aus gekochten und rohen Kartoffeln:

1 kg gekochte Kartoffeln,	2 Eßl. Mehl,
500 g rohe Kartoffeln (ausgedrückt),	Salz,
1 Ei,	Majoran.

Zubereitung wie Kartoffelklöße I, etwas längere Garzeit.

Kartoffelklöße III aus rohen Kartoffeln:

1 kg rohe, geriebene, ausgedrückte Kartoffeln, dazu als Lockerungsmittel heißen Grießbrei aus 60 g Grieß und ¼ l Milch, Salz, Majoran, 2—3 Eßl. Mehl, Weckmehl.

Zubereitung wie Kartoffelklöße I. Kleine Klöße formen. Garzeit 20—25 Minuten.

Kartoffelaufläufe: Siehe S. 59 und 60.

Fleischspeisen

Grundregeln für die Zubereitung:

1. Fleisch erst kurz vor Verwendung schnell waschen; zum Braten abtrocknen.
2. Ungesalzen liegen lassen.
3. Zur Erhaltung der Nährstoffe kochend ansetzen.
4. Große Fleischstücke leicht klopfen.

Gekochte Fleischgerichte

Fleisch in einem Stück in kochendem Wasser mit Salz und Suppengemüse garmachen. (Siehe Fleischbrühe S. 32f)

Gekochtes Rindfleisch: Das gargemachte Fleisch in Scheiben auf Fleischplatte anrichten. Als Zugabe eignen sich verschiedene Soßen: Meerrettich-, Senf-, Kapern-, Kräuter-, Zwiebelsoße (Siehe S. 35f.) oder Essiggurken, Senfgurken, süßsaure Gurken, süßsaure Zwetschen.

Ragout aus Rind-, Kalb-, Hammel- oder Schweinefleisch, Rinderzunge, Wild (Hase, Reh, Wildschwein). Das gekochte Fleisch kleinschneiden, in brauner Grundsoße ziehen lassen, mit 1 Eßl. Zitronensaft oder Rotwein abschmecken. Nach Belieben kleingeschnittene saure Gurken, Kapern oder Pilze zugeben.

Frikassee: Gekochtes, geschnittenes Kalbfleisch, Kalbszunge oder Geflügel in heller Grundsoße ziehen lassen. Zum Abschmecken 1 Eßl. Zitronensaft oder Wein und Kapern.

Lungenmus oder Lungenhaschee: 500 g Lunge und Herz und ½ Liter dunkle Grundsoße. Lunge und Herz (etwa 3 Std. Kochzeit) werden gekocht, fein gehackt und in die fertige Soße gegeben. Zum Abschmecken etwas Essig und saure Gurke.

Haschee als Resteverwertung: Gekochtes Fleisch (Rind — Kalb) mahlen und in heller Grundsoße durchziehen lassen, säuerlich abschmecken.

Geschmortes Fleisch

Das vorbereitete Fleisch in heißem Fett von allen Seiten gut anbräunen, Zwiebel zugeben und bräunen, mit heißem Wasser vorsichtig ablöschen (Flamme kleinstellen, Deckel vorhalten), salzen, Topf gut schließen. Langsam 1—1½ Std. garschmoren. Als Geschmackszutaten eignen sich 1 Lorbeerblatt, Gewürzkörner, Nelke oder Majoran und Thymian, Tomate. Die Soße wird zum Schluß mit 1—2 Eßl. Mehl oder 1—2 Teel. Kartoffelmehl gebunden. 1 Brotrinde kann mitschmoren.

Schmorbraten: Rind- oder Schweinefleisch in einem Stück schmoren.

Sauerbraten: Rindfleisch einige Tage vor dem Schmoren in verdünnten Essig mit Zwiebel und Lorbeerblatt einlegen. Sonst wie Schmorbraten.

Gulasch: Rind-, Schweine- oder Kalbfleisch in Würfel schneiden, in Mehl wenden, schmoren.

Rouladen: Scheiben aus Rind-, Schweine- oder Kalbfleisch leicht klopfen, salzen, mit Zwiebel- und Speckwürfeln (Salzgurkenstreifen) belegen, zusammenrollen, zusammenbinden, schmoren.

Saure Nieren: Die Nieren etwa 20 Minuten wässern, von den Harnsträngen befreien, in Scheiben schneiden, in Mehl wenden, 10—15 Minuten schmoren. Mit saurer Sahne oder Essig abschmecken.

Geschmorte Leber: Die Leber häuten, von allen Röhren befreien, in dünne Scheiben schneiden, in Mehl wenden, 5—8 Minuten schmoren.

Gebratenes Fleisch

Große Fleischstücke mit Salz einreiben, in heißem Fett ansetzen, unter häufigem Begießen im Ofen braten, 1 Zwiebel zugeben, von Zeit zu Zeit geringe Wasserzugabe (nicht auf das Fleisch gießen). Am Ende der Garzeit die für die Soße nötige Wassermenge zuschütten und mit angerührtem Mehl — bei fetten Braten mit Kartoffelmehl — binden. Bei Kalbsbraten rührt man das Mehl mit saurem Rahm an.

Schweinebraten, Enten- und Gänsebraten: Alle fetten Braten nicht mit Fett, sondern mit heißem Wasser, etwa 2 cm hoch, in der Pfanne ansetzen, damit das eigene Fett aus dem Fleisch herausgezogen und zum Braten verwandt werden kann.

Bratwurst: mit kochendem Wasser überbrühen, mit Nadel einstechen, unpaniert oder in Mehl gewendet vorsichtig braten.

Grillen = Fleisch auf dem Rost im Ofen garmachen. Das vorbereitete Fleisch mit der Hautseite oder fetten Seite auf den Rost legen. Bei magerem Fleisch den Rost einfetten, wenn nötig, das Fleisch mit Speckscheiben oder Fett belegen. In die Grillpfanne kann man gehackte Knochen, Zwiebeln und 1—2 Eßl. Mehl geben. Das Ganze möglichst hoch in den Ofen schieben, bei Oberhitze, Vollflamme ¼ Std. braten lassen, dann das Fleisch umdrehen, nach einer weiteren Viertelstunde mit Wasser übergießen, tiefer setzen und bei kleiner Flamme garwerden lassen. (Je cm Fleischhöhe 10 Min. Garzeit.)

Kleine Fleischstücke: in offener Pfanne in heißem Fett schnell braten.

Kotelett und Schnitzel: leicht klopfen, salzen, in Mehl, Ei und Weckmehl panieren. Um Ei zu sparen, kann man die Fleischseiten zuerst in einem Brei von Mehl und Wasser wenden und dann in Weckmehl panieren.

Leber: Leberscheiben mit dem Messerrücken klopfen, Haut und Röhren entfernen, in Milch und Mehl wenden und unter Begießen mit Fett sehr kurz braten. Erst nach dem Braten leicht salzen.
Gebratene Apfelscheiben und Zwiebelringe schmecken vorzüglich zu Leber.

Verwendung von Hackfleisch

Fleischteig:

125 g gehacktes Rindfleisch,
125 g „ Schweinefleisch,
1—2 Brötchen,
1 Ei,
1 Zwiebel,
Salz,
Kräuter,
z. B. Thymian.

Das Ei kann durch 1 Eßl. Mehl oder Sojamehl ersetzt werden. Anstatt Brötchen kann man gekochte gerieb. Kartoffeln nehmen.

Die Brötchen einweichen, gut ausdrücken, mit einer Gabel zerdrücken, Zwiebel, Salz, Ei und zuletzt das Fleisch zugeben und gut mischen.

Frikadellen: Aus dem Fleischteig Frikadellen formen, in Weckmehl panieren und in heißem Fett braten.

Hackbraten: Aus Fleischteig einen glatten Braten formen, in ½—¾ Std. schmoren. Die Tunke mit Mehl binden.

Gefüllte Tomaten: Von gleichmäßig großen Tomaten die Kuppe abschneiden, das Innere mit dem Teelöffel herausnehmen, Fleischteig einfüllen (für 8 Tomaten etwa 125 g Fleisch). Die Tomaten etwa 20 Minuten vorsichtig schmoren, dann herausnehmen und die Soße binden.

Krautrollen: Große Weißkrautblätter vorsichtig ablösen und kurz in Salzwasser kochen. (Die Blätter lassen sich leichter lösen, wenn der ganze Krautkopf kurz in kochendes Wasser getaucht wird.) Kleine Mengen Fleischteig in die Blätter einrollen, die Rollen zusammenbinden und garschmoren. Soße mit 1 Eßl. Mehl bündig machen. (Je Rolle etwa 50 g Fleisch).

Fleischpudding (gefüllter Krautkopf): Gekochte, gehackte Weißkrautblätter oder Wirsing lagenweise abwechselnd mit Fleischteig in eine ausgefettete Puddingform schichten. Etwa 1 Stunde im Wasserbad kochen, stürzen. Dazu reicht man helle Grundsoße mit Kümmel.

Königsberger Klopse: Aus dem Fleischteig glatte Klöße formen, 10 Minuten in Kapernsoße ziehen lassen oder die Klöße zuerst in Salzwasser garmachen und dann mit dem Wasser Kapernsoße bereiten.

Leberklöße:

250 g Leber,	1 Ei,	1 Prise Thymian.
2 trockene gerieb. Brötchen.	Salz,	

Fleischteig herstellen, mit dem Löffel Klöße abstechen und in kochendem Salzwasser ziehen lassen.

Fischgerichte

Vorbereiten der Fische:

1. Entfernung der inneren schwarzen Bauchhaut, aller Blutreste und der Flossen. Nur dann schuppen, wenn unbedingt notwendig (vom Schwanz zum Kopf).
2. Gründliches, aber schnelles Waschen.
3. Einreiben mit Salz und Zitronensaft oder Essig.

Gedünsteter Fisch: Den vorbereiteten Fisch (auch Fischstücke) in ausgefettete Emailleschüssel legen, mit Butterflöckchen und Zwiebelscheiben belegen, fest zudecken und auf Topf mit kochendem Wasser in etwa 30 Minuten garmachen. Der Fisch kann auch in gut verschlossenem Topf, am besten in Jenaer Glas, bei nicht zu starkem Feuer gedünstet werden.

Gedämpfter Fisch: Den vorbereiteten Fisch mit Zwiebelscheiben belegen, 30 Minuten im Dämpfer oder Sieb über kochendem Wasser dämpfen. Man reicht dazu Petersilien-, Senf- oder Kräutersoße. Das Dämpfwasser zur Soße verwenden. (Soßen siehe S. 35f.)

Fisch auf der Platte: Den vorbereiteten Fisch auf eine gefettete Fleischplatte legen, mit Butter bestreichen, mit feingehackter Zwiebel bestreuen und in mäßig warmem Ofen in 25—30 Minuten garen. Beim Anrichten mit Petersilie bestreuen.

Gebratener Fisch (Ganze Fische, Fischkotelett oder Fischfilet): Den Fisch mit Mehl oder mit Ei und Weckmehl panieren und in heißem Fett braten.

Fischfrikadellen:

500 g gemahlenen Fisch,	1 Zwiebel,
1 eingeweichtes Brötchen,	2 Eßl. Mehl,
1 Ei,	Salz, Weckmehl.

Die Zutaten zum Teig verarbeiten, eine Rolle formen, gleichmäßige Scheiben abschneiden, Frikadellen formen, in Weckmehl wenden, in heißem Fett braten.

Fischrollen: Vorbereitete Filetstücke mit einer Füllung aus kleingeschnittenen Gurken, Zwiebeln, gehackter Petersilie, nach Belieben Speckwürfeln belegen, zusammenrollen, in Mehl wenden, in heißem Fett braten und herausnehmen, um aus dem Bratenrückstand unter Zugabe von Milch oder Wasser und angerührtem Mehl Soße herzustellen.

Fisch in verschiedenen Tunken:

Fischragout: Fisch entgräten, in Würfel schneiden und in dunkler Grundsoße, die mit Salz, Zitronensaft und Kapern abgeschmeckt ist, garziehen lassen.

Fischfrikassee: Zubereitung wie Fischragout, nur helle Grundsoße.

Fisch in Tomatensoße: Fischstücke in Tomatensoße garmachen.

Fischsalat: Gedünsteten, gedämpften oder gekochten Fisch oder Fischreste entgräten und zerlegen, mit Salattunke oder Mayonnaise anmachen.

Fischaufläufe: Siehe S. 59 und 60.

Hering in verschiedenen Tunken (Beigaben zu Pellkartoffeln): Salzheringe etwa 12 Stunden wässern, säubern, häuten, entgräten, auf einer Platte oder in einer Schüssel mit einer der folgenden Soßen übergießen:

a) Weiße Grundtunke, mit durchgerührtem Milchner, Essig, Zwiebelwürfeln oder -scheiben und 1 Prise Zucker abgeschmeckt.
b) Sahnesoße = dicker saurer Rahm, mit Essig und Zwiebel abgeschmeckt.
c) Mayonnaise, mit etwas Essigwasser, Milch oder Rahm verdünnt.

Eingelegte Heringe: Über die vorbereiteten Heringe Zwiebelringe, Lorbeerblätter, Senfkörner und eine Tunke aus Milch, Sahne und Essig geben. Einige Tage durchziehen lassen.

Rollmöpse: Gut gewässerte Heringe reinigen und entgräten. Die Innenseite mit Senf bestreichen, mit Zwiebeln, Gurkenstückchen, Lorbeerblatt und Nelke belegen, zusammenrollen und schließen. Aus abgekochtem Essigwasser (1 Teil Essig, 2 Teile Wasser), den durchgerührten Milchern, Zwiebeln und Gewürzen eine Tunke herstellen und die Rollmöpse damit übergießen.

Heringe in Gelee:

3 grüne Heringe,
1/4 l verdünnter Essig,
1 Lorbeerblatt,
1 kl. Zwiebel,
1 Teel. Senfkörner,
3 Pfefferkörner,
Salz,
4 Blatt weiße Gelatine.

Essig mit den Gewürzen aufkochen, die vorbereiteten Heringe in Stücke schneiden und 5 Minuten in der Tunke ziehen lassen. Die Stücke herausnehmen, die Brühe durchsieben und die flüssige Gelatine (s. Seite 62f.) zugeben.
Von dieser Soße eine dünne Schicht in eine ölbestrichene Form oder Schüssel geben (Spiegel gießen). Nach dem Erstarren die Heringstücke auflegen und mit dem abgekühlten Rest der Tunke übergießen.

Heringssalat:

3 gewässerte Heringe,
1—2 saure Gurken,
¼ l Essigtunke oder Mayonnaise.
1—2 abgekochte rote Rüben,
250 g geschälte Äpfel,
250 g gekochte Kartoffeln.

Alle Zutaten in feine Würfel schneiden und mit der heißen Essigtunke, die mit Kapern und Senf abgeschmeckt ist, übergießen oder mit Mayonnaise anmachen. Den Salat 4—5 Stunden ziehen lassen, mit gekochtem Ei und Gurkenscheiben verzieren.

Heringsfrikadellen:

4 gewässerte Heringe,
1 Brötchen (eingeweicht),
1 Ei,
Zwiebel,
3—4 Eßl. Mehl,
Weckmehl.

Die Heringe entgräten, fein hacken und mit den anderen Zutaten zu einem Teig verarbeiten, formen, in Weckmehl wenden, in heißem Fett braten.

Heringskartoffeln:

1¼ kg gekochte Kartoffeln,
2—4 gewässerte Heringe,
½ l helle Grundtunke mit Milch.

Die mit der Schale gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den in Würfel geschnittenen Heringen in weißer Grundsoße durchziehen lassen. Auch als Auflauf (S. 59).

Gebratene grüne Heringe: Wie gebratener Fisch.

Überbackene grüne Heringe: Heringe säubern, im Rücken und seitlich einschneiden, salzen, Schnittlauch, Petersilie, Dill, feingeschnittene Gurken und Senf mischen und in die Bauchhöhle und die Einschnitte streichen. Die Heringe werden nebeneinander auf eine ausgestrichene feuerfeste Form oder Fleischplatte gelegt, mit etwas Rotwein begossen, mit Weckmehl bestreut, mit Butterflöckchen belegt und in sehr heißem Ofen 20 Minuten gebacken.

Eintopfgerichte

Allgemeines: Bei Eintopfgerichten werden alle Zutaten grundsätzlich in einem Topf gargemacht. Das Aufsetzen der einzelnen Nahrungsmittel richtet sich nach ihrer Garzeit. Sind alle Zutaten aufgesetzt und zum Kochen gebracht, dann darf weder gerührt noch aufgedeckt werden.

Gute Zusammenstellungen

Weißkohl mit Rindfleisch oder Hammelfleisch und Kartoffeln:

1 Eßl. Fett,
Zwiebel,
250—375 g Fleisch,
1 l Wasser,
1—1½ kg Weißkraut,
1 kg Kartoffeln,
Salz,
Kümmel.

Fleisch anbraten, ablöschen, das zerschnittene Gemüse und später die in Würfel geschnittenen Kartoffeln zugeben.

Gelbe Rüben mit Rindfleisch und Kartoffeln:

1 Eßl. Fett,
Zwiebel,
250—375 g Fleisch,
½—1 kg gelbe Rüben,
1 kg Kartoffeln,
1—1½ l Wasser,
Salz,
Petersilie.

Zubereitung wie oben.

Gelbe Rüben mit Dörrfleisch:

Zutaten wie oben, anstatt Rindfleisch 150—200 g Dörrfl. Kein Fett.

Zubereitung: Gelbe Rüben und Dörrfleisch in kochendem Wasser aufsetzen, später Kartoffeln zugeben.

Weiße Bohnen, gelbe Rüben, Dörrfleisch und Kartoffeln:

250 g weiße Bohnen,	750 g gelbe Rüben,	1—1½ l Wasser,
150 g Dörrfleisch,	500 g Kartoffeln,	

Die eingeweichten Bohnen mit dem Einweichwasser 1 Std. kochen lassen, dann gelbe Rüben und Dörrfleisch, zuletzt die Kartoffeln zugeben.

Weiße Bohnen, gelbe Rüben, Schweinefleisch und Kartoffeln: Zubereitung wie vorstehend, anstatt Dörrfleisch 250—375 g Schweinefleisch.

Kohlrabi mit Rindfleisch und Kartoffeln:

1¼ l kochendes Wasser,	4 Kohlrabi,	Salz,
250—375 g Rindfleisch,	1 kg Kartoffeln.	

Fleisch in kochendem Wasser ansetzen, zuerst Kohlrabi (in Scheiben), dann Kartoffeln dazugeben.

Grüne Bohnen mit Hammelfleisch und Kartoffeln:

1¼ l kochendes Wasser,	250—375 g Fleisch,	1 kg Kartoffeln,
Salz,	750 g Bohnen,	1 Eßl. Mehl.

Zubereitung wie oben.

Weißkohl mit Tomaten und Fleischklößchen:

2 Eßl. Fett,	1 kg Weißkraut,	1 l Wasser,	Salz,
Zwiebel,	250 g Tomaten,	1 kg Kartoffeln.	

Fleischklößchen aus: 250 g Hackfleisch, 1 Ei, Brötchen, Salz, Zwiebel.
Weißkraut andünsten, Wasser zugeben, später Kartoffeln und Tomaten. Nach 10 Minuten die Klößchen zum Garmachen auflegen, einmal wenden.

Kalbsgulasch mit Reis und Tomaten:

40 g Fett,	Zwiebel,	375 g Reis, Salz,
250 g Kalbfleisch,	2 l Wasser,	500 g Tomaten.

Kalbfleisch in Würfel schneiden, in Fett anbraten, Zwiebel dazu, mit Wasser auffüllen und Reis zugeben. Nach ½ Std. die enthäuteten ganzen Tomaten auflegen. Vorsicht, kleine Flamme!

Fischeintopf:

50 g Fett,	½ kg Wirsing,	1 kg Kartoffeln,
Zwiebel,	1 Selleriekopf,	Salz,
½ kg gelbe Rüben,	1 l Wasser,	750 g Fischfleisch.

Das kleingeschnittene Gemüse mit Zwiebel und Fett andünsten, mit Wasser auffüllen, Kartoffeln zugeben, zuletzt den in Stücke geschnittenen, entgräteten Fisch auflegen und gar werden lassen.

Gemüseeintopf:

50 g Fett,	1¼—1½ kg gemischtes Gemüse,
Zwiebel,	1 kg Kartoffeln.

Das vorbereitete Gemüse mit Fett und Zwiebeln andünsten, Wasser zugeben, ½ Std. vor dem Garsein die Kartoffeln.

Es eignen sich folgende Zusammenstellungen:

1. Grüne Bohnen, Tomaten und Kartoffeln.
2. Gelbe Rüben, Kohlrabi, Lauch, Sellerie, Weißkraut, Tomaten, Kartoffeln.
3. Weißkraut, Tomaten, Kartoffeln.
4. Weißkraut, Sellerie, gelbe Rüben, Kartoffeln.
5. Gelbe Rüben, Erbsen, Blumenkohl, Kartoffeln.

Alle Gemüseeintöpfe können auch mit Fleisch zubereitet oder durch Zugabe von Klößchen (Mark-, Fleisch-, Hafermarkklößchen) verbessert werden.

Eierspeisen

Gekochte Eier: Kochzeit für

weiche Eier . . .	etwa	3	Minuten	beim Einlegen in kochendes Wasser.
mittelweiche Eier .	„	5	„	
harte Eier	„	10	„	

Eier auf Soßen:

Die hartgekochten Eier halbieren und auf den Soßen anrichten.

Eier in Tomatensoße heiß anrichten.

Eier in Senfsoße heiß anrichten.

Russische Eier = Kalte Eier in Mayonnaise, angerichtet auf Salatblättern oder Kartoffelsalat.

Rührei:

4 Eier,
4—6 Eßl. ~~Milch~~,
1 Prise Salz,
nach Belieben Schnittlauch,
Tomatensch[illegible]
oder Schinkenstückchen.

Eier mit allen Zutaten verrühren, in heißem Fett gerinnen lassen, die geronnene Masse vorsichtig mit einem Löffel von der Pfanne lösen, bis das Ganze flockig ist.

Omelett (für 1 Person).

1 Eigelb,
1½ Eßl. Mehl,
1 Prise Salz,
5 Eßl. Wasser,
Petersilie oder Schnittlauch,
1 Eischnee.

Die Zutaten gut verrühren, zuletzt den Schnee vorsichtig unterziehen. In heißem Fett ohne Umwenden langsam garwerden lassen, zusammenschlagen.

Füllungen, vor dem Zusammenschlagen aufzulegen: Gedünstete, kleingeschnittene Pilze, Spinat, gehackter Schinken, gekochtes oder gebratenes Fleisch in Stückchen oder gemahlen, mit Tunke oder saurer Sahne gebunden. Bei Obstfüllungen, z. B. Kirschen, Heidelbeeren, Preißelbeeren, Marmelade, dem Teig keine Kräuter, sondern ½ Teel. Zucker zufügen.

Eierpfannkuchen:

250 g Mehl,
knapp ½ l Milch oder Buttermilch,
2 Eier,
1 Teel. Salz,
Backfett.

Mehl, Salz, Ei und Milch zu einem glatten Teig verrühren (Eiweiß kann zu Schnee geschlagen und zuletzt untergezogen werden). Den Teig in dünner Schicht in heißem Fett auf beiden Seiten goldbraun backen. 1 Ei kann durch 1 Teel. Backpulver ersetzt werden.

Gefüllte Eierkuchen: Dünne Schicht Pfannkuchenteig, darauf Obst legen, dann mit Pfannkuchenteig decken (Vorsicht beim Umdrehen, Topfdeckel benutzen).

Apfelküchlein: Apfelscheiben einzeln in etwas steiferen Pfannkuchenteig tauchen und in heißem Fett backen.

Kartäuserklöße:

4 trockene Brötchen,
⅜ l Milch,
1 Eßl. Zucker,
1 Ei, Salz,
Weckmehl,
Zitronenschale.

Die Brötchen abreiben, vierteilen und in der gesüßten und mit Ei verquirlten Milch einweichen. Wenn gut durchgezogen, panieren, in heißem Fett von allen Seiten braten.

Arme Ritter: Wie Kartäuserklöße, aber aus Weißbrotscheiben. Als Zugabe zu Kartäuserklößen und Armen Rittern eignen sich Obst, Weinsoße oder Weinschaumsoße. (Siehe S. 641.)

Warme Getreidespeisen

a) Breie

Mengenverhältnis:

Für 1 l Wasser oder Brühe	Für 1 l Milch,
85 g Mondamin,	80 g Mondamin,
110 g Grieß,	100 g Grieß,
100 g Sago,	90 g Sago,
180 g Haferflocken,	150 g Haferflocken,
200—250 g Reis,	150—200 g Reis.

Zubereitung: Mondamin kalt anrühren und in die kochende Flüssigkeit schütten, Haferflocken kalt ansetzen, Grieß, Sago, Reis in die kochende Flüssigkeit einstreuen.
Zu den Milchbreien als Geschmackszutaten: Zucker, Zitronenschale oder Vanillezucker.

Beigabe: Kompott oder Obstsaft.

Milchreis:

1 l Milch,	Zitronenschale,	50 g Zucker,
1 Teel. Salz,	200 g Reis,	Zimt zum Bestreuen.

Reis warm waschen, dann mit Milch und den Geschmackszutaten ansetzen, etwa 5—10 Minuten bei geschlossenem Topf ankochen und in der Kochkiste oder in dicke Lagen Zeitungspapier eingeschlagen oder über kochender Flüssigkeit oder im warmen Backofen oder auf der Herdseite garquellen lassen.

Wasser- oder Brühreis:

1 l Wasser oder Brühe,	Salz,	2 Nelken,
250 g Reis,	1 Zwiebel, ganz,	1 Eßl. Butter.

Zubereitung wie Milchreis. Brühreis reicht man zu Frikassee, zu Gulasch oder mit Tomatensoße. Schöne Form des Anrichtens: Reisrand.

Apfelreis:

1 l Wasser,	Salz, Zucker,
250 g Reis,	1 Eßl. Butter,

Zubereitung wie Milchreis. Nach dem Garsein mit 250—500 g gedünsteten Äpfeln mischen.
Ebenso läßt sich Reis mit anderen Obstarten zubereiten, z. B. Rhabarber, Kirschen, Stachelbeeren.

Gemüsereis:

1 Eßl. Fett,	ca. 250 g Gemüse (grüne Erbsen,
1 kl. geschn. Zwiebel,	gelbe Rüben),
1 l Wasser,	200 g Reis, Salz.

Zwiebel und Gemüse in Fett andünsten, Reis mitschwitzen, bis er hellgelb ist. Mit Wasser auffüllen und abschmecken, garquellen lassen. Als Beigabe eignen sich Tomatentunke und Salat.

Tomatenreis: Brühreis mit Tomaten oder Tomatenmark mischen.

b) Klöße und Bratlinge

Aus Getreideprodukten lassen sich sehr gut Klöße und Bratlinge als selbständige Gerichte herstellen. Als Zugaben eignen sich Tunke und Salat, Gemüse oder Obst. Dementsprechend sind die Geschmackszutaten zu wählen.

Bei der Herstellung des Kloßteiges ist auf das richtige Verhältnis von Binde- und Lockerungsmittel zu achten: Rohe Stärke (Grieß, Mehl, Kartoffelmehl, Haferflocken usw.) und rohes Eiweiß sind Bindemittel. Gekochte Stärke (Brötchen, Paniermehl, Grießbrei und andere Breie) und gekochtes Eiweiß (gekochtes Fleisch) lockern. Probekloß!

Grießklöße: (als Hauptgericht doppelte Menge!)

1/4 l Wasser,	200 g Grieß,	1—2 Eier,
1/4 l Milch,	1 Eßl. Zucker,	Salzwasser.
1 Prise Salz,	1 Eßl. Butter,	

Aus den Zutaten mit Ausnahme der Eier einen steifen Grießbrei kochen, der sich vom Topfe löst. Zur abgekühlten Masse die Eier geben, mit einem Eßlöffel Klöße abstechen und in kochendem Salzwasser 8—10 Minuten ziehen lassen.

Grießschnitten: Wie Grießklöße. Die fertige, noch warme Masse auf eine mit kaltem Wasser abgespülte Platte schütten, glattstreichen, in Scheiben schneiden, mit Weckmehl panieren und in heißem Fett hellbraun braten.

Mehlklöße (ausreichend für 6 Personen):

500 g Mehl,	1—2 Eier,	geröstete Semmelbröckchen,
1/4 l Milch,	1 Teel. Salz,	1/2 Pck. Backpulver.

Alle Zutaten werden zum Teig verrührt. Mit Löffel Klöße abstechen und in Salzwasser 15—20 Minuten langsam kochen.

Apfelklöße (ausreichend für 6 Personen): Kloßteig wie zu Mehlklößen, ohne Semmelbröckchen und Backpulver, mit 500 g in kleine Würfel geschnittenen Äpfeln vermischen und nach Vorschrift garmachen. Dazu reicht man braune Butter, Zucker und Zimt.

Semmelklöße (ausreichend für 3 Personen):

6 trockene Brötchen,	1 Ei,	7 Eßl. Mehl,
1/4 l Milch oder Wasser,	Salz,	Salzwasser.

Die Brötchen abreiben, kleinschneiden und in Milch oder Wasser 1/2 Std. einweichen. Dann die abgeriebene Kruste, Ei, Salz, Mehl zugeben, mit einem Eßlöffel Klöße abstechen, in Salzwasser langsam garwerden lassen.

Hefeklöße: Aus Hefeteig von 250—300 g Mehl (siehe S. 76) gleichmäßige Klöße formen, aufgehen lassen und in Salzwasser garmachen. Die Masse kann auch als großer Kloß auf einem Tuch gargemacht werden, das über einen Topf mit kochendem Wasser gespannt ist. Beim Anrichten die Klöße mit 2 Gabeln aufreißen und mit brauner Butter oder gebräuntem Weckmehl übergießen.

Bratlinge aus Haferflocken oder Weizenflocken:

250 g Haferflocken,	Salz,	Petersilie,
1/2 l koch. Wasser,	Zwiebel,	Majoran, Thymian.

Die Flocken mit kochendem Wasser 1/2 Std. zugedeckt aufquellen lassen, Geschmackszutaten daruntermengen, Plätzchen formen, braten. Ei verbessert das Gericht.

Grünkernbratlinge: (Als Beigabe zu Kartoffeln — halbe Menge)

250 g Grünkern,	1 Zwiebel, in 1 Eßl. Fett gebräunt,
1/2 l Wasser,	Majoran und Thymian,
1 Teel. Salz,	2 Eier oder 1 Ei und 1 Eßl. Mehl.

Grünkern mit kaltem Wasser und Salz aufsetzen und zu einem dicken Brei garkochen, mit den übrigen Zutaten mischen, wie Frikadellen formen, in Weckmehl wenden und in heißem Fett braten.

Zu diesen Bratlingen reicht man Gemüse oder Salate.

Reisplätzchen: Kalten Milchreis mit Ei und etwas Mehl verrühren, in Scheiben schneiden oder zu Plätzchen formen, in Mehl oder Weckmehl wenden und in der Pfanne hellbraun braten (Ei kann auch wegbleiben).

c) Teigwaren

Nudelteig:

250 g Mehl,	1 Prise Salz,
1 Ei,	etwa 6 Eßl. Wasser.

Z u b e r e i t u n g : Mehl aufs Brett sieben, Ei mit Salz verquirlen, in die Mitte des Mehles schütten, zu glattem Teig ver-

rühren, Wasser zugeben, tüchtig kneten, den geschmeidigen Teig sehr dünn ausrollen, leicht antrocknen lassen, in schmale oder breitere Streifen schneiden, trocknen lassen.

Teigwaren als Hauptgericht: 250—350 g Teigwaren in kochendes Salzwasser (1½—2 l) geben und 10—20 Minuten langsam kochen, abschütten und in flüssiger Butter schwenken und nach Belieben mit gebräuntem Weckmehl überstreuen.

Nudelgerichte: Hierzu sind Teigwaren verschiedener Formen geeignet, besonders Bandnudeln, Makkaroni, Spaghetti.

Nudeln mit Obst,
Nudeln mit Tomatensoße und Salat,
Nudelaufläufe (S. 59) mit Salat,
Nudeln mit geschmorten Tomaten,
Nudeln mit gefüllten Tomaten,
Nudeln mit geschmortem Fleisch,
Nudeln mit Schinken- oder Dörrfleischwürfeln vermischt,
Nudeln mit Haschee,
Nudeln mit geriebenem Parmesan- oder Schweizer-Käse.

Makkaroni-Salat:

250 g Makkaroni,
100 g gekochten Schinken,
250 g junges Gemüse, (Erbsen, Spargel, Karotten),
½ Rezept Mayonnaise.

Die gebrochenen Makkaroni in Salzwasser kochen, abschütten und mit kaltem Wasser übergießen. Die Mayonnaise mit dem gehackten Schinken und den gedämpften, zerkleinerten Gemüsen verrühren und mit den abgekühlten Makkaroni mischen.

Milchnudeln:

350 g Bandnudeln,
¾ l Milch,
½ l Wasser,
1 Teel. Salz,
Zucker nach Geschmack,
1 Stück Zitronenschale,
40 g Butter.

Milch und Wasser mit Zitronenschale zum Kochen bringen, Salz, Zucker, Butter und Nudeln zugeben, quellen lassen. Mit frischem Obst oder Dörrobst reichen.

Teigwaren als Suppeneinlage:

Für 1 l Suppe je nach Feinheit 40—70 g.
Die Teigwaren in die kochende Fleischbrühe, Gemüsesuppe, Tomatensuppe oder Milch schütten, schnell umrühren und je nach Beschaffenheit 5—10 Minuten quellen lassen.

Aufläufe und warme Puddings

Aufläufe werden in ausgefetteter, feuerfester Form mit Butterflöckchen belegt, mit Weckmehl bestreut und etwa ¾ Std. im Ofen gebacken. Bei vorwiegend gekochten Zutaten wird bei Oberhitze überbacken, bei vorwiegend rohen oder langsam garwerdenden Zutaten ist Unterhitze, evtl. auch längere Backzeit notwendig.

a) Süße Aufläufe

Als Zugabe Obst oder eine süße Tunke, falls nicht Obst untergemischt ist.

Grießauflauf: (Als Hauptgericht doppelte Menge!)

½ l Milch,
125 g Grieß,
20—30 g Butter,
50—60 g Zucker,
1—2 Eigelb,
Zitronenschale,
1—2 Eischnee.

Aus Grieß und Milch einen steifen Grießbrei kochen, Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren, den etwas abgekühlten Grießbrei zugeben, zuletzt den Eischnee unterziehen. Zur Verbesserung der Speise kann man die Masse lagenweise abwechselnd mit Obst einfüllen oder mit Früchten oder Sultaninen vermischen.

Reisauflauf: Wie Grießauflauf, statt Grieß 125 g Reis. Garmachen von Reis S. 54.

Haferflockenauflauf: Wie Grießauflauf, statt Grieß 125 g Haferflocken.

Kirschenmichel:

5 Brötchen,
⅜ l Milch,
75 g Margarine,
75 g Zucker,
2 Eigelb,
Zitronenschale,
2 Eierschnee,
500 g Kirschen.

Die Brötchen abreiben, zerschneiden und in Milch einweichen. Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren, Zitronenschale und die zerdrückten Brötchen zugeben. Zuletzt Eierschnee und entsteinte Kirschen untermischen. Die Fettmenge kann eingeschränkt, 1 Ei durch ½ Backpulver ersetzt werden.

Ebenso: **Johannisbeermichel, Zwetschenmichel, Rhabarbermichel.** Johannisbeeren und den sehr klein geschnittenen Rhabarber vorher einzuckern.

Brotauflauf:

500 g Brot,	150 g Zucker,	1 Backpulver,
knapp 1 l heiße Milch,	Zitronenschale,	750 g Äpfel oder
2 Eßl. Mehl,	1 Ei,	anderes Obst.

Das zerbröckelte Brot mit der heißen Milch übergießen und ½ Stunde stehen lassen. Alle Zutaten außer Obst zugeben. Zuletzt das Obst untermischen oder die Massen lagenweise einschichten.

Quarkaufläufe: Seite 67.

b) Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und Kartoffelaufläufe

Schinkennudeln:

250 g Nudeln oder Makkaroni,	¼ l Milch,
125 g gehackten Schinken oder Dörrfleisch,	1 Eßl. geriebenen Käse,
1—2 Eier,	Weckmehl,
	Butterflöckchen.

Nudeln abkochen, abschütten, lagenweise mit Schinken in gefettete Auflaufform schichten, das mit Milch verquirlte Ei darübergießen, mit Käse und Weckmehl bestreuen, Butterflöckchen aufsetzen. Etwa ½ Stunde im Ofen backen.

Nudelauflauf:

Einen billigen Auflauf bereitet man, wenn man die gekochten Nudeln in die Auflaufform schichtet und mit Tunke übergießt (z. B. Tomatentunke, Heringstunke) und nach Belieben mit geriebenem Käse überstreut. 250 g Nudeln — ½ l Tunke.

Nudelauflauf mit Tomaten: Gekochte Nudeln oder Makkaroni lagenweise mit rohen Tomatenscheiben einschichten, dazwischen und darüber Tomatentunke und geriebenen Käse.

Reisauflauf mit Tomaten: Wasser- oder Brühreis (S. 54) mit Tomatenscheiben einschichten, mit Weckmehl bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.

Reisauflauf mit Pilzen: Wasser- oder Brühreis mit gedünsteten Pfifferlingen einschichten, obenauf Weckmehl und Butterflöckchen.

Schinkenkartoffeln:

1¼ kg gekochte in Scheiben geschn. Kartoffeln,	½ l dünne Bechamelsoße,
125 g Dörrfleisch- oder Schinkenwürfel,	Weckmehl,
	Butterflöckchen.

Herings- oder Fischauflauf: Wie Schinkenkartoffeln. Anstatt Fleisch 2—3 gewässerte, klein geschnittene Heringe oder 500 g gedämpften Fisch.

Einfacher Kartoffelauflauf:

1 kg Kartoffeln,
1 große Zwiebel,
Salz,
etwa ¼ l Milch,
Weckmehl,
Butterflöckchen.

Geschälte rohe Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit gehackten Zwiebeln und evtl. Speck- oder Dörrfleischwürfeln einschichten, mit Milch übergießen, mit Weckmehl und Fettflöckchen belegen.

Gemüseauflauf (als Resteverwertung geeignet): Verschiedene Sorten gekochtes Gemüse und gekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln einschichten, mit ½ l weißer Grundtunke übergießen, mit Weckmehl und Butterflöckchen belegen.

Sauerkrautaufläufe: Gedünstetes Sauerkraut, Fischstücke und gekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln oder Kartoffelbrei werden in die Auflaufform eingeschichtet, mit etwas heißem Wasser übergossen und mit Butterflöckchen belegt. Auch sehr schmackhaft mit Fleischwurstscheiben, Hackfleischmasse oder nur aus Sauerkraut und Kartoffelbrei.

Puddings werden in gut ausgefetteter Puddingform, gut verschlossen, etwa 1 Stunde im Wasserbad gekocht.

a) Süße Puddings

Als Zugabe dienen Obst oder süße Tunken

Grießpudding
Reispudding
Haferflockenpudding
} Gleiche Zutaten wie zu den entsprechenden Aufläufen, jedoch 2—3 Eigelb und Eischnee.

Semmelpudding: Zutaten wie Kirschenmichel, anstatt Kirschen 50 g Sultaninen.

Brotpudding: Wie Semmelpudding, etwas mehr Zucker, statt der Brötchen Brot.

b) Fleisch-Gemüsepudding (S. Seite 47)

Kalte Süßspeisen

a) Flammeris

Flammeri ist eine kalte, gestürzte, süße Speise. Zugaben sind Obst, Obstsaft oder eine süße Soße. Vorbereiten der Form: Ausspülen mit kaltem Wasser.

Mondaminflammeri:

1 l Milch,	3 Eßl. Zucker,	1/2 Stg. Vanille od. 1 Vanille-
90 g Mondamin,	1 Prise Salz,	zucker oder Zitronenschale.

Nach Belieben 1—2 Eigelb, 1—2 Eischnee.

Mondamin mit etwas Milch anrühren. Die übrige Flüssigkeit mit Vanille zum Kochen bringen, Salz und Zucker zugeben, das angerührte Mondamin unter Rühren einlaufen und aufkochen lassen. Nach dem Kochen mit Eigelb abziehen. Zuletzt den Schnee unter die heiße Masse ziehen.
Eigelb und Mondamin können auch zusammen angerührt und unter Schlagen zur kochenden Milch gegeben werden.

Grießflammeri: Zutaten wie oben, statt Mondamin 120 g Grieß. Aufsetzen wie Mondaminflammeri. Den Grieß langsam einlaufen und garkochen lassen. 10 Minuten Garzeit.

Schokoladenflammeri: Dem Mondaminflammeri oder Grießflammeri 3 Eßl. angerührten Kakao zugeben. Etwas mehr Zucker nehmen. Kein Eigelb verwenden.

Karamelflammeri:

6 Eßl. Zucker,	1 Prise Salz,
1 l Milch,	1 Vanillezucker.
90 g Mondamin,	

Den Zucker in eisernem Topf langsam bräunen, mit heißer Milch ablöschen, wenn nötig, nachsüßen. Salz und das angerührte Mondamin zufügen, aufkochen.

Obstflammeri: Wie Mondaminflammeri, statt der Milch jedoch 1 l Obstsaft oder gekochtes, verrührtes Obst. Zucker nach Bedarf. Zum Dicken kann auch Grieß oder Sago verwandt werden. Kein Ei. Zugabe: Vanillesoße.

Rote Grütze = Obstflammeri aus Johannis- und Himbeersaft (besonders geeignet zur Verwendung der Rückstände beim Geleekochen). Zugabe: Vanillesoße.

Rhabarbergrütze:

500 g Rhabarber,	1/4 l Wasser,	Zitronensaft oder
100—125 g Zucker,	50 g Grieß,	Vanillezucker.

Rhabarber waschen, in Stücke schneiden, in Zuckerwasser weichkochen, mit Grieß dicken.

Grießschaum:

1/2 l Wasser,	50 g Grieß,	Vanillezucker,
4 Eßl. Zucker,	1/2 Zitrone,	etwas Salz.

Grieß in Wasser mit Zucker weichkochen. Zitronensaft und Vanillezucker dazugeben und die Masse recht schaumig schlagen. Die Speise kann mit Apfelkompott, Apfelbrei, Rhabarberkompott oder Preißelbeeren gemischt und geschlagen werden. Nicht stürzen, sondern in Glasschüssel anrichten.

b) Cremes

Creme ist eine kalte süße Speise, die nicht gestürzt wird. In Glasschüssel anrichten.

Vanillecreme: Wie Mondaminflammeri, jedoch nur 60 g Mondamin.

Schokoladencreme: Wie Schokoladenflammeri, jedoch nur 60 g Mondamin.

Karamelcreme: Wie Karamelflammeri, jedoch nur 60 g Mondamin.

Feine Cremes werden mit wenig Mondamin und viel Eiern gebunden,

z. B. Vanillecreme

1 l Milch,	30 g Mondamin,	1 Prise Salz,
100 g Zucker,	Vanille,	4 Eier.

Alle Zutaten verquirlen und im Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse dicklich ist.

c) Gelee-Speisen

Geleespeisen sind Speisen von gallertartiger Beschaffenheit, bei denen zum Steifmachen keine stärkehaltigen Produkte benutzt werden. Sie erstarren erst beim völligen Erkalten. Deshalb sind Geleespeisen frühzeitig herzustellen, im Sommer am Tage vor dem Genuß.
Gebräuchliche Geliermittel sind:

Gelatine, ein Produkt aus Knochen und Haut,

a) in Blattform,

b) in gemahlener Form;

Agar-agar, eine Pflanzengelatine aus Meeresalgen;

Gelierpulver pflanzlichen und tierischen Ursprungs

Anwendung

Blattgelatine (6—8 Blatt auf ½ l Flüssigkeit) kalt waschen, 10 Minuten in kaltem Wasser weichen, ausdrücken, durch Erwärmen im Wasserbad oder auf ganz gelindem Feuer auflösen. Nicht kochen!

Gemahlene und Pulvergelatine (12—16 g auf ½ l Flüssigkeit) wie Blattgelatine behandeln oder in die kochende Flüssigkeit einstreuen.

Agar-agar (15 g auf 1 l Flüssigkeit) mit kalter Flüssigkeit aufsetzen und zum Kochen bringen.

Gelierpulver nach Gebrauchsanweisung verwenden.

Bei den folgenden Rezepten können anstelle von Blattgelatine auch die anderen Geliermittel benutzt werden.

1 Blatt Gelatine = 2 g Pulvergelatine,
1 Blatt Gelatine = 2 g Agar-agar.

Buttermilchspeise:

½ l Buttermilch,
etwa 3 Eßl. Zucker,
1 Eßl. Zitronensaft od. 1 Vanillezucker,
6 Blatt Gelatine (2 rote, 4 weiße).

Buttermilch mit Zucker und Geschmackszutaten verrühren. Die aufgelöste Gelatine zugeben.

Milchgelee:

½ l Milch,
1—2 Eßl. Zucker,
1 Vanillezucker,
6 Blatt weiße Gelatine.

Zubereitung wie Buttermilchspeise. Nach dem Erstarren mit eingemachten Früchten oder Gelee verzieren.

Schokoladengelee: Wie Milchgelee. Einen Teil der Milch zuerst mit 1½ Eßl. Kakao und Zucker aufkochen. Zugabe: Vanillesoße.

Obstgelee: ½ l gesüßten Fruchtsaft zu 6 Bl. aufgelöster Gelatine geben. Zur Verzierung die gekochten Früchte. Die Hälfte der Flüssigkeit in eine Glasschüssel gießen und zu einem Spiegel erstarren lassen. Schön zerteilte Früchte, je nach Beschaffenheit roh oder gekocht, oder Beeren auflegen, den Rest der gerade noch flüssigen Masse vorsichtig mit einem Löffel aufgießen. Nach dem Erstarren die Oberfläche mit Früchten verzieren.

Weingelee:

¼ l Wein,
¼ l Wasser,
4—5 Eßl. Zucker (abschmecken!), etwas Zitronensaft,
6 Bl. Gelatine (3 Bl. rote, 3 Bl. weiße).

Die abgeschmeckte Flüssigkeit langsam zur aufgelösten Gelatine geben. Schönes Anrichten mit passenden Früchten (S. o.: Obstgelee).

Zitronencreme:

3 Eigelb,
4 Eßl. Zucker,
Saft von 1—2 Zitronen,
etwa ⅛ l Wasser,
3—4 Bl. w. Gelatine,
3 Eierschnee.

Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Zitronensaft mit Wasser, dann die aufgelöste Gelatine zugeben, alles gut verrühren und kaltstellen, von Zeit zu Zeit umrühren.
Wenn die Masse anfängt dick zu werden, den Eierschnee unterziehen. In Glasschale füllen!

Stachelbeercreme:

½ l Stachelbeeren,
250 g Zucker,
4 Eier,
6 Bl. weiße Gelatine.

Die Stachelbeeren mit Zucker und wenig Wasser erhitzen. Die ganzen Eier schaumig schlagen, die Stachelbeeren löffelweise zufügen und ½ Stunde mitschlagen, die aufgelöste Gelatine zugeben, erstarren lassen.

d) Süße Soßen

Vanillesoße:

½ l Milch,
½ Stg. Vanille
oder 1 Vanillezucker,
2 Eßl. Zucker,
2 Teel. Mondamin,
1 Pr. Salz,
nach Belieben Eigelb.

Milch mit Vanillestange zum Kochen bringen, das angerührte Mondamin dazu, mit Eigelb abziehen
oder: Alle Zutaten verquirlen und im Wasserbad abschlagen, bis die Masse dicklich wird.
Während des Erkaltens muß die Soße ab und zu umgerührt werden, damit sich keine Haut bildet.

Vanillesoße mit Schneeklößen: Dicke Vanillesoße in einer Glasschüssel anrichten. Für die Schneeklöße das Eiweiß steif schlagen und mit 1 Teel. Zucker süßen. Dann vorsichtig kochendes Wasser unter den Schnee gießen, schnell zudecken, den Schnee steif werden lassen, Klöße abstechen und auf der Soße anrichten.

Schokoladensoße: Zutaten und Zubereitung wie Vanillesoße, außerdem 1 Eßl. Zucker mehr und 1 Eßl. Kakao, der mit der Milch angerührt wird. Kein Eigelb. Auf der Schokoladensoße können auch Schneeklöße angerichtet werden.

Weinschaumsoße:

¼ l Wein,
¼ l Wasser,
etwa 2 Eßl. Zucker,
1 Eßl. Mondamin,
1 Ei,
1 Eßl. Zitronen- oder Apfelsinensaft.

Alles mischen und im Wasserbad schaumig schlagen. (Keinen Aluminiumtopf nehmen.)

Weinsoße:

¼ l Wein,
¼ l Wasser,
2 Eßl. Zucker,
2 Teel. Mondamin.

Alle Zutaten vermischen und unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen.

Fruchtsoßen: Fruchtsaft mit Wasser verdünnen und mit Mondamin binden. (1 Teel. auf ¼ l.)

Obstspeisen

Apfelbrei: Nach Entfernung von Blüte und Stiel die geschnittenen Äpfel mit Schale und Kernhaus in etwas kaltem Wasser ansetzen. Nach dem Weichkochen durchschlagen und zuckern. Nach Belieben Zimt oder Zitrone.

Kompott: Die Früchte vorbereiten (waschen, je nach Art entstielen, entkernen, schälen, zerteilen). Zuckerwasser aufsetzen. Die vorbereiteten Früchte in das k o c h e n d e Wasser legen und vorsichtig garkochen. Die Früchte dürfen nicht zerfallen wie bei Brei, deshalb vorsichtiges Kochen im offenen Topf, besonders bei zarten Früchten und Rhabarber.

Rhabarber: Nach Entfernung der Blattreste und gründlichem Waschen die Stiele ohne vorheriges Abziehen in Stücke schneiden. Weitere Behandlung wie Kompott, aber weniger Wasser verwenden.
Für dickeres breiartiges Kompott die Rhabarberstücke ohne Wasser mit Zucker aufsetzen, umrühren.
Ein Stückchen mitgekochte Zitronenschale verbessert den Geschmack.

Obstsalat: Das vorbereitete, fein geschnittene Obst: Äpfel, Apfelsinen, Bananen, Trauben, Sultaninen lagenweise mit Zucker bestreut in einer Glasschüssel durchziehen lassen. Nach Belieben Zitronensaft, gehackte Nüsse, Sahne zugeben.

Gefüllte Äpfel mit Vanillesoße: Aus ganzen Äpfeln Blüte und Kernhaus ausstechen, dann die Äpfel schälen und vorsichtig in Zuckerwasser garmachen, mit Gelee, Marmelade oder einer Mischung von Rosinen, Zucker und Mandeln oder Nüssen füllen. In einer Glasschale mit einer dicklichen Vanillesoße übergießen. (Für 4 Äpfel ½ l Vanillesoße.)

Tutti-frutti: Eine oder mehrere Sorten Obst oder Rhabarberkompott in eine Glasschale legen und mit Vanillecreme (S. 62) oder dünnem Grießflammeri (½ l Milch, 45 g Grieß) übergießen.

Nach Belieben mit Obst verzieren. Weiches Obst wird eingezuckert und roh verwandt, härtere Früchte werden zuerst gargemacht. Die Schüssel kann vor dem Einfüllen des Obstes mit Plätzchen, Zwiebackstückchen oder Kuchenresten ausgelegt werden.

Dörrobst: Das gewaschene Obst 12—24 Std. einweichen. Mit dem Einweichwasser und Zucker langsam in geschlossenem Topf weichkochen. Bei langem Einweichen (2 mal 24 Std.) erübrigt sich das Kochen.

Quarkspeisen

a) Quark als Brotaufstrich oder zu Pellkartoffeln

Quark mit soviel Milch sahnig rühren, daß er streichfähig ist, mit Salz abschmecken. Allerlei Zugaben bringen mannigfache Abwechslung.

Kümmelquark: Auf 250 g Quark 1/2 Teel. Kümmel.

Quark mit Zwiebel: Auf 250 g Quark 1 mittelgroße, geriebene Zwiebel.

Kräuterquark: Auf 250 g Quark 1 Eßl. gehackte Kräuter, einzeln oder gemischt (Schnittlauch, Petersilie, Dill). Zwiebel nach Geschmack.

Tomatenquark: 250 g Quark mit 1—2 Eßl. Tomatenmark mischen, oder rohe Tomatenscheiben auf die Quarkbrote legen.

Rettichquark: 250 g Quark mit 1 geriebenen Rettich mischen oder die Quarkbrote mit Rettich- oder Radieschenscheiben belegen.

Gurkenquark:

1. Quarkbrote mit frischen Gurkenscheiben belegen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
2. 1 mittelgroße Essiggurke fein geschnitten unter die Quarkmasse mischen.

Quark mit gelben Rüben: Belag der Quarkbrote mit geraffelten gelben Rüben, oder geraffelte gelbe Rüben unter die Quarkmasse mischen.

Würziger Quark: Quark nach Geschmack mit Sardellenpaste oder Vitam-R vermischen.

Quark mit Hering: Auf 250 g Quark 1—2 gewässerte Salzheringe, 1 Gewürzgurke, 1 Zwiebel, 1 Apfel. Alles fein gewiegt untermischen.

b) Hauptgerichte

Quarknudeln: 250 g gekochte Nudeln (warm) mit 250 g Quark mischen, der mit Milch verrührt ist. 100 g in Würfel geschnittenen ausgebratenen Speck darüber geben.

Quark in Tomaten: Quark wie zu Brotaufstrich vorbereiten, Zugabe von Kräutern oder Zwiebeln. Die Quarkmasse in rohe, ausgehöhlte Tomaten füllen.

Quarkauflauf mit Äpfeln oder Kirschen:

500 g Quark,	4 Eßl. Grieß,	500 g Äpfel oder Kirschen
125 g Zucker,	1/2 Backpulver,	1 Zitrone.
1—2 Eigelb,	1—2 Eischnee,	

Quark mit Eigelb und Zucker schaumig rühren, Zitronenschale und Grieß, mit Backpulver vermischt, dazugeben. Eingezuckerte, mit Zitronensaft beträufelte Apfelscheiben oder entsteinte Kirschen, sowie den Eischnee unterziehen. In Auflaufform, mit Butterflöckchen und Weckmehl obenauf, etwa ½ Stunde backen. Mittelhitze.

Scheiterhaufen (Quarkauflauf):

500 g Quark,	2—3 Eßl. Zucker,	1—2 Eischnee,
etwa 1/2 l Milch,	50 g Sultaninen,	Zitronenschale.
1—2 Eigelb,	4 trock. Brötchen,	

Quark mit Milch, Zucker und Eigelb tüchtig schlagen und Sultaninen untermischen, zuletzt die Hälfte des Eierschnees. Die in dünne Scheiben geschnittenen Brötchen abwechselnd mit der Quarkmasse in Auflaufform einschichten, den Eierschneerest über den Auflauf geben. Etwa 1/2 Stunde Backzeit. Mittelhitze. Als Zugabe Kompott oder Obstsaft.

c) Süßspeisen

Stippmilch:

250 g Quark,	2—3 Eßl. Zucker,
⅛—¼ l Milch,	nach Belieben 1 Vanillezucker.

Alle Zutaten sahnig rühren.

Veränderungen:

Zitronenquark: Saft einer Zitrone dazu.

Apfelsinenquark: Saft einer Apfelsine dazu.

Bananenquark: 1 klein geschnittene Banane und etwas Zitronensaft dazu.

Mokkaquark: Den gesüßten Quark mit ⅛—¼ l Aufguß aus 30 g Kaffee verrühren.

Schokoladenquark: Schokoladenpulver nach Geschmack zugeben.

Obstquark: 250 g vorbereitetes Obst, einzeln oder gemischt, unter die Speise geben. Zu empfehlen sind: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, entsteinte Kirschen, zerschnittene Pfirsiche, fein geschnittene Äpfel mit Sultaninen und geriebenen Nüssen, Apfelsinen- und Bananenstückchen, auch eingemachte Früchte, besonders Preißelbeeren, oder Obstsaft.

Marmeladenquark. Auf 250 g Quark 125 g Marmelade. Auch als Brotaufstrich sehr schmackhaft.

Gebäck

Allgemeine Regeln

1. Die Vorbereitungen

B a c k b l e c h e u n d F o r m e n gut einfetten, Formen mit Mehl, Weckmehl oder Grieß ausstreuen, bei sehr empfindlichen fettlosen Teigen Bleche und Formen mit Pergamentpapier belegen.

M e h l stets sieben.

B a c k p u l v e r unter das Mehl mischen und mitsieben (Ausnahme: Brandteig).

R o s i n e n waschen, mit trockenem Tuch abreiben, in Mehl wenden. Bei sauberen Rosinen genügt das Einstäuben mit Mehl und folgendes Abreiben.

M a n d e l n in kochendes Wasser legen, nach 2—3 Minuten herausnehmen und abziehen.

2. Das Backen

Niemals zwei Bleche oder zwei Kuchen übereinander in den Ofen schieben.
Zum Backen Unterhitze verwenden.
K l e i n g e b ä c k in die obere Hälfte des Backofens,
S p r i n g f o r m e n und h a l b h o h e s G e b ä c k in die Mitte,
d i c k e K u c h e n etwas weiter unten,
G e b ä c k e, d i e s e h r s t a r k g e h e n s o l l e n (Windbeutel, Blätterteig), in die untere Hälfte des Ofens schieben.

3. Das Lösen von Blechen und Formen

H e f e b l e c h k u c h e n, besonders Obstkuchen, sofort vom Blech lösen, damit sie nicht weich werden.
A l l e F o r m k u c h e n einige Zeit in der Form abkühlen lassen.
F e t t l o s e G e b ä c k e s o f o r t lösen.
A n h a f t e n d e s P a p i e r vom Auslegen der Formen sofort nach dem Stürzen mit Wasser bestreichen und rasch, aber vorsichtig abziehen.

K l e i n g e b ä c k sofort vom Blech nehmen.

A l l e G e b ä c k e auf einem Drahtrost a b k ü h l e n lassen.

F o r m e n u n d B l e c h e unmittelbar nach dem Gebrauch, möglichst noch warm mit Papier und Salz ausreiben.

4. Bemerkungen über Zutaten

Bei allen Rezepten in denen Butter als Fett angegeben ist, kann selbstverständlich Margarine verwandt werden, meistens auch ein anderes Fett.

Als Geschmackszutaten für Gebäck eignen sich Zitronenschale, Vanillezucker, bittere Mandeln, Rum, Arrak, Backöle. Die in den folgenden Rezepten angegebenen können durch andere ersetzt werden. Natürliche Geschmacksstoffe sollten vor künstlichen den Vorzug erhalten.

Kuchen

a) Mürbeteig (Knetteig)

Mürbeteig an kühler Stelle arbeiten. Reißt er beim Ausrollen, so ist er zu warm und muß im Kühlen ruhen. Den Teig in den vorgeheizten Ofen schieben, bei guter Mittelhitze backen.

Grundrezept:

250 g Mehl,
125 g Butter,
70—80 g Zucker,
1 Ei,
(½ Teel. Backpulver,)
abgeriebene Zitronenschale,
oder ½ Päckchen Vanillezucker.

Mehl auf ein Brett sieben, die Butter in Stückchen pflücken und unter das Mehl mischen. Zucker und Geschmackszutaten dazuschütten, das verquirlte Ei von der Mitte des Mehles aus zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig schnell mit kalten Händen verarbeiten und ausrollen. Böden mehrmals mit der Gabel einstechen und bei Mittelhitze backen.

Obsttorten: Gebackene Mürbeteigböden mit Obst belegen (Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren und Trauben roh, eingezuckert; Kirschen, Stachelbeeren, Rhabarber und fein geschnittene Äpfel vorher gargemacht). Auch mehrere Sorten Obst lassen sich gut zusammen verwenden: z. B. Äpfel mit Trauben, Trauben mit Bananen, Äpfel und Sultaninen, Äpfel und Apfelsinen. Den gewonnenen Saft dicken und über das Obst gießen (s. unten). Bei schönen rohen Früchten den Guß vor dem Belegen auf den Tortenboden geben und das Obst leicht eindrücken.

Guß für Obsttorten: ⅛ l gesüßten Obstsaft mit 1½ Blatt Gelatine oder 1 Teel. Kartoffelmehl oder Mondamin dicken. Auch käufliche Obstgüsse verwenden.

Äpfel im Schlafrock: Mürbeteig von 250 g Mehl, 6—8 mürbe Äpfel ausstechen, schälen, mit gezuckerten Sultaninen oder steifer Marmelade füllen, in Vierecke von Mürbeteig einschlagen, mit Ei oder Milch bestreichen, bei guter Mittelhitze etwa ½ Stunde backen.

Gedeckte Apfeltorte:

Mürbeteig aus 300 g Mehl mit 1 Ei, wenn nötig mit Zugabe von etwas Wasser.

1 kg kleingeschnittene Äpfel mit etwa 5 Eßl. Zucker, 1 Eßl. Zitronensaft und 2 Eßl. Sultaninen vermischt.

Etwas mehr als die Hälfte des Teiges ausrollen, den Boden einer Springform auslegen, hohen Rand stehen lassen, 2 Eßl. Weckmehl aufstreuen, die vorbereiteten Äpfel auflegen, den Rest des Teiges ausrollen und als Decke verwenden, mit etwas Eiweiß am hochstehenden Rande festkleben. Den Kuchen mit Ei bestreichen, oder nach dem Backen mit dünnem Zuckerguß überziehen. Backzeit bei guter Hitze: Etwa ¾ Stunde.

Zu empfehlen ist auch, den Boden ohne Rand vorzubacken, etwas abkühlen zu lassen und dann erst weiterzuarbeiten.

Käsetorte: Mürbeteigboden aus 250 g Mehl (am besten etwas vorgebacken), darauf eine dicksahnige Käsemasse aus:

500—750 g Siebkäse, ⅛ l Rahm oder Milch, 150—200 g Zucker, Zitronenschale, 2 Eigelb, 2—3 Eßl. Mondamin, 50 g Sultaninen, 2 Eischnee. Backzeit etwa 50 Minuten.

Apfelstrudel: Nudelteig herstellen aus:

250 g Mehl, ½ Ei, 60 g flüssiger Butter, ⅛ l warmer Milch, 1 Eßl. Zucker, 1 Prise Salz.

Den Teig ½ Std. zugedeckt warmstellen, dann auf bemehltem Tuch sehr dünn ausrollen, mit flüssiger Butter bestreichen, mit Weckmehl bestreuen und mit einer Füllung von 1½ kg fein geschnittenen Äpfeln, 5 Eßl. Zucker, 50 g Sultaninen, Zimt oder Zitronensaft belegen. Das Ganze durch Anheben des Tuchs zusammenrollen, mit Ei bestreichen, etwa ¾ Std. backen.

b) Rührteig

Alle Zutaten für Backpulverkuchen müssen kalt sein. Backpulverteig für Formkuchen muß schwer reißend vom Löffel fallen. Die Kuchen werden in den kalten Ofen geschoben und bei schwacher bis mäßiger Hitze l a n g s a m gebacken.

3 Grundrezepte für Backpulverkuchen in verschiedener Preislage:

I.	II.	III.
150 g Butter,	200 g Butter,	250 g Butter,
250 g Zucker,	200—250 g Zucker,	250 g Zucker,
2 Eigelb,	3 Eigelb,	4 Eigelb,
Zitronenschale,	Zitronenschale,	Zitronenschale,
1 Prise Salz,	1 Prise Salz,	1 Prise Salz,
500 g Mehl,	500 g Mehl,	500 g Mehl,
1 Backpulver,	1 Backpulver,	1 Backpulver,
knapp ¼ l Milch	knapp ¼ l Milch,	etwa ⅛ l Milch,
2 Eischnee.	3 Eischnee.	4 Eischnee.

Bei allen drei Rezepten können 100 g Mehl durch 100 g Kartoffelmehl oder ein anderes Stärkemehl ersetzt werden.

Zubereitung: Butter schaumig rühren, Zucker und Eigelb nach und nach zufügen. Das gesiebte, mit Backpulver vermischte Mehl abwechselnd mit Milch zugeben. Zuletzt den Schnee unterziehen. Bei schwacher Hitze 1—1¼ Std. backen.

Abänderungen:

Rosinenkuchen: 1 Rezept Backpulverkuchen. Vor dem Untermischen des Eierschnees etwa ¼ Pfd. Sultaninen zugeben, die vorher mit Mehl abgerieben sind.

Marmorkuchen: 1 Rezept Backpulverkuchen. ⅓ der Masse mit 2 Eßl. Kakao, 1 Eßl. Zucker und 2 Eßl. Milch oder Wasser vermischen. Abwechselnd helle und dunkle Masse in die Form geben.

Königskuchen: 1 Rezept Backpulverkuchen, vermischt mit Korinthen, Rosinen, Zitronat und Mandeln (insgesamt etwa 175 g).

Obstkuchen: Backpulverteig aus 250 g Mehl mit 500—750 g rohem Obst belegen. 1½ Std. Backzeit.

Einfacherer Obstkuchen:

100 g Butter,
200 g Zucker,
2 Eier,
Zitronenschale,
500 g Mehl,
1 Backpulver,
etwa ⅛ l Milch,
1½—2 kg Obst (Äpfel, Kirschen, Zwetschen, Mirabellen, Heidelbeeren).

Teig zuerst rühren, dann kneten, in die Form drücken oder ausrollen, mit Obst belegen. Die Masse ergibt 2 Springformen oder 1 Blechkuchen.

Sandkuchen:

150 g Butter,
150 g Zucker,
1 Vanillezucker,
4 Eier,
1 Eßl. Rum,
abgeriebene Zitronenschale,
125 g Weizenmehl,
125 g Stärkemehl,
1 Teel. Backpulver.

Die Butter zerlassen, den Zucker zugeben und solange rühren, bis die Masse weißschaumig ist. Eier und Geschmackszutaten zufügen, zuletzt Mehl mit Backpulver unterrühren.
Backzeit: etwa 1¼ Stunde bei schwacher Hitze.

Frankfurter Kranz:

120 g Butter,
120 g Zucker,
1 Vanillezucker,
3 Eier,
1 Eßl. Rum,
abgeriebene Zitronenschale,
95 g Weizenmehl,
95 g Stärkemehl,
1 Teel. Backpulver.

Teigbereitung wie bei Sandkuchen.
Backzeit: Etwa 1 Stunde bei schwacher Hitze.
Den abgekühlten Kuchen zweimal durchschneiden und mit Buttercreme (Seite 75) füllen. Den Kranz mit Buttercreme (knapp ⅓ der Menge) bestreichen und mit Krokant bestreuen.
Krokant:
1 Stich Butter, 50 g Zucker, 100 g gehackte Mandeln.
Butter und Zucker bis zum schwachen Bräunen erhitzen. Die Mandeln zufügen und unter ständigem Rühren weiter bräunen lassen. Die Masse auf eine geölte Platte streichen; nach dem Erkalten zerstoßen.
Zum Frankfurter Kranz kann auch Biskuitteig verwandt werden.

Palmin-Torte: (Kaiserin-Friedrich-Torte):

375 g Palmin,
375 g Zucker,
4 Eigelb,
Zitronenschale,
375 g Mehl,
125 g Kartoffelmehl,
½ Backpulver,
knapp ⅛ l Wasser,
50 g gehackte Mandeln,
4 Eierschnee.

Palmin zerlassen und etwas abkühlen lassen. Als Rührteig arbeiten. Mindestens ½ Std. rühren. Backzeit: 1¼ Std. bei schwacher Hitze.

Nußkuchen:

2 Tassen geriebene Haselnüsse, festgedrückt (etwa 225 g),
2 Tassen Grieß,
2 Tassen Zucker,
2 Tassen geriebenen Zwieback,
2 Tassen Milch,
2 Backpulver.

Alle Zutaten mischen, in eine mit gefettetem Papier ausgelegte Kasten- oder Springform füllen, bei schwacher Hitze 1—1½ Stunde backen.
Es empfiehlt sich, den Grieß mit der Milch eine Zeitlang vorquellen zu lassen.

Schürzkuchen:

50 g Butter,
50 g Zucker,
1 Ei,
Zitronenschale,
250 g Mehl,
½ Backpulver,
2 Eßl. Milch,
Backfett.

Teig zuerst rühren, dann kneten und ausrollen, in Rechtecke ausradeln, in der Mitte einschlitzen, durchschürzen und in nicht zu heißem Fett backen.

c) Biskuit

Biskuitteige sind fettlos, bleiben leicht hängen und werden deshalb in Formen und auf Blechen gebacken, die mit Papier ausgelegt sind. Biskuitteig muß *sofort nach dem Fertigstellen* gebacken werden. Er erfordert einen vorgewärmten Ofen und mittlere Backhitze. Am Schlusse der Backzeit wird mit einem Hölzchen die Garprobe gemacht.

Einfache Biskuittorte:

4 Eigelb,
4 Eßl. warmes Wasser,
200 g Zucker,
Zitronenschale,
1 Eßl. Rum,
4 Eierschnee,
125 g Mehl,
125 g Stärkemehl,
½ Backpulver.

Eigelb und Wasser mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Nach und nach ⅔ des Zuckers zufügen und solange weiterschlagen, bis eine cremeartige Masse entstanden ist. Geschmackszutaten zugeben. Das Eiweiß zu *sehr steifem* Schnee schlagen und den Rest des Zuckers zufügen. Den Schnee über die Eigelbmasse geben, Mehl und Stärkemehl mit dem Backpulver darübersieben und alles vorsichtig unterziehen.
Den Boden der Form leicht fetten und mit Papier auslegen. Den Rand nicht mit Fett bestreichen.
Backzeit: 35—40 Minuten bei Mittelhitze. Die erkaltete Torte ein- bis zweimal durchschneiden, mit Marmelade oder Creme füllen, mit Creme oder Guß beziehen, nach Belieben verzieren.

Biskuit für Obsttorten:

1 großes Ei,
3 Eßl. warmes Wasser,
100 g Zucker,
Zitronenschale,
125 g Mehl,
1 Teel. Backpulver.

Teigbereitung wie oben.
Die Masse am besten in einer Form mit vertieftem Rand backen; den Boden der Form mit Pergamentpapier auslegen, den vertieften Rand *sehr gut* fetten.

Backzeit: Etwa 25 Minuten bei Mittelhitze.
Belag wie bei Obsttorten S. 70.

Feines Biskuit:

4 Eier,
125 g Zucker,
Zitronenschale oder Vanillezucker,
125 g Mehl.

Die ganzen Eier mit dem Zucker weißschaumig rühren, bis eine Furche bleibt. Geschmackszutaten und Mehl leicht unterziehen. Je nach Verwendung in beliebiger Form (Springform, Kastenform, kleinen Formen) backen; entsprechend verzieren.

Biskuitrolle:
Die Biskuitmasse (s. o.) auf ein mit Pergamentpapier belegtes Blech streichen, *sofort* bei mäßiger Hitze etwa 15 Minuten backen. Nach dem Backen die Platte auf ein mit Zucker bestreutes Papier stürzen, das Pergamentpapier abziehen. Das Gebäck sofort mit Marmelade bestreichen, noch warm rollen und mit Puderzucker bestäuben oder mit Guß beziehen.

Buttercreme: 250 g Butter, 125 g Puderzucker und 1 Päckchen Vanillezucker schaumig rühren. Aus ¼ l Milch und 20 g feinem Weizenmehl oder ½ l Milch und 40 g feinem Weizenmehl einen Brei kochen, unter Umrühren abkühlen lassen und noch lauwarm löffelweise der Creme zufügen.

Abwandlungen:
Schokoladenbuttercreme: Die Creme mit 50 g im Wasserbad aufgeweichter Blockschokolade mischen oder dem Brei 2 Eßl. Kakao und 1 Eßl. Zucker zufügen.
Nuß- oder Mandelbuttercreme: 50 g geriebene Haselnüsse oder abgezogene, abgeriebene Mandeln zusetzen.
Mokkabuttercreme: 3 Eßl. sehr starken Kaffeeaufguß zusetzen.

Schokoladenguß: 125 g Schokolade, 9 gestrichene Eßl. Zucker, 6 Eßl. Wasser, 25 g Palmin. Im Wasserbad flüssig werden lassen und verrühren.

Zuckerguß: 150 g Puderzucker, Saft von ½ Zitrone, 1—2 Eßl. warmes Wasser, Puderzucker durchsieben, mit Saft und Wasser so lange rühren, bis er glatt ist.

d) Hefeteig

Alle Zutaten sollen lauwarm, aber nicht heiß sein. Hitze tötet die Hefezellen und verhindert das Aufgehen. Hefeteig darf nicht zu fest sein. Er wird *nach dem Aufgehen* in den

vorgeheizten Ofen geschoben und bei guter Hitze gebacken.

Grundrezept:

500 g Mehl,
30 g Hefe,
3—4 Eßl. Zucker,
1 Teel. Salz,
Zitronenschale,
knapp ¼ l Milch,
60—80 g Fett.

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel sieben und in einer Vertiefung das Hefestück anrühren aus: der Hefe, der Hälfte der lauwarmen Milch, 1 Teel. Zucker und ¼ des Mehles; an warmer Stelle aufgehen lassen. Alle übrigen Zutaten zum Mehl geben, Teig gut schlagen, in der Form oder auf dem Blech gehen lassen. In heißen Ofen einschieben, bei guter Hitze backen.

Obstkuchen: Den Hefeteig fingerdick ausrollen, dicht mit Obst belegen (Apfelschnitten, Zwetschen, Mirabellen, Kirschen oder Heidelbeeren) und nach dem Backen mit Zucker bestreuen. 20—30 Minuten Backzeit. Bei Apfelkuchen empfiehlt es sich, den Kuchen während des Backens mit gefettetem Pergamentpapier zu überdecken.

Käsekuchen: Den halbaufgegangenen Hefeteig aus 250 g Mehl mit folgender Käsemasse belegen, mit Ei bestreichen.

500 g Siebkäse,
3 Eßl. Stärkemehl,
4 Eßl. Zucker,
3—6 Eßl. Milch, je nach Beschaffenheit des Käses,
abgeriebene Zitronenschale,
1 Eigelb,
1—2 Eßl. Sultaninen,
1 Eischnee.

Backzeit: Etwa 30 Minuten.

Streuselkuchen: Den Hefeteig mit Fett oder Milch bestreichen, mit Streusel bedecken. Streusel für Teig aus 500 g Mehl: 200 g Mehl, 100—150 g Zucker und 1 Teel. Zimt mischen, 100—125 g flüssige Butter darüber gießen — alles leicht mischen.
Backzeit 15—20 Minuten.

Bienenstich: Auf Hefeteig aus 500 g Mehl eine Belegmasse aus 125 g Butter, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 125 g gehackten Mandeln, 2—3 Eßl. Milch. Die Butter schmelzen, alle anderen Zutaten zufügen, durchkochen lassen und abgekühlt auf den Teig streichen, backen. Backzeit 20 Minuten.

Napfkuchen:

500 g Mehl,
40 g Hefe,
⅛ l Milch,
100—125 g Butter,
1 Teel. Salz,
4 Eßl. Zucker,
1—2 Eier (können auch wegbleiben),
125 g Korinthen oder Sultaninen,
Zitronenschale, Vanillezucker.

Backzeit 25—40 Minuten, je nach Form.

Christstollen: Rezept wie Napfkuchen. Dazu 25 g Zitronat, 25 g Orangeat, 1 Messerspitze Zimt, 25 g gehackte Mandeln. Den fertigen Kuchen mit flüssigem Fett bepinseln und dick mit Puderzucker bestreuen.

Hefekranz: Den Hefeteig (500 g Mehl) dünn ausrollen, mit Butter bestreichen, mit etwa 150 g Korinthen und Sultaninen, 40 g Zucker, 1 Teel. Zimt und 50 g Mandeln bestreuen, zusammenrollen, zu einem Kranz zusammenlegen, mit Ei bestreichen und backen. 20—30 Minuten Backzeit.

Mohnstriezel:

Hefeteig aus 500 g Mehl dünn ausrollen, mit Fett bestreichen und mit folgender Füllung belegen:

250 g Mohn,
50 g Mandeln,
1 Ei,
1 Eßl. Mehl,
150—200 g Zucker,
1 Eßl. Rosenwasser,
50 g Rosinen,
1 Eßl. Butter,
1 Teel. aufgelöste Hefe.

Mohn in reichlich Wasser aufkochen, abschütten, mit kaltem Wasser übergießen, nach 10 Minuten auf ein Seihtuch schütten. Den gut abgetropften Mohn zweimal durch die Fleischmaschine drehen, beim zweitenmal zusammen mit den gebrühten, abgezogenen Mandeln und dem Zucker. Die Masse mit den übrigen Zutaten mischen.
Den Teig zusammenrollen, mit Milch oder Ei bestreichen, mehrmals mit Stricknadel einstechen und nach dem Aufgehen 30—40 Minuten backen.

Rosenkuchen: Wie Hefekranz. Die Teigrolle in 5 cm breite Stücke schneiden, nebeneinander aufrecht in eine Springform setzen, mit Ei bestreichen. 20—30 Minuten Backzeit.

Hefezopf: Den ausgerollten Hefeteig der Länge nach in 3 Teile schneiden, einzeln wie Hefekranz füllen, zusammenrollen und zum Zopf flechten. Mit Ei bestreichen. 20—30 Minuten Backzeit.

Hefekleingebäck: Den ausgerollten Hefeteig in Dreiecke, Quadrate oder Kreise schneiden, mit Marmelade, Apfelmus oder Apfelschnitzeln und Rosinen füllen, zusammenrollen oder zusammenschlagen, mit Ei bestreichen. 10—15 Minuten Backzeit.

Dampfnudeln: Aus dem Hefeteig von 250 g Mehl gleichmäßig große Kugeln formen, in einen eingefetteten Bräter setzen, mit Fett

bepinseln und nach dem Aufgehen mit ⅛ l heißer Milch übergießen, der 1 Eßl. Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 30 g Fett zugefügt sind. Die Form bleibt in den ersten 8—10 Minuten nach dem Einschieben geschlossen, bis die Flüssigkeit eingedampft ist, dann etwa 10 Minuten backen. Das Eindampfen kann auch auf dem Herd vorgenommen werden, danach 5 Min. Oberhitze. Als Beigabe Vanillesoße, Weinsoße, Obst oder Obstsaft.

Äpfel im Schlafrock: Wie S. 71. Statt Mürbeteig Hefeteig verwenden.

Speckbrötchen (sehr gut geeignet als Beigabe zu Hülsenfruchtsuppe): Grundrezept von Hefeteig ohne Zucker, mit weniger oder ganz ohne Fett. Den fertigen Hefeteig ausrollen und zu runden Formen ausstechen, mit Dörrfleisch- und Zwiebelwürfeln belegen, zu Halbkreisen zusammenklappen und am Rande fest aufeinanderdrücken. Vor dem Backen mit Eigelb bestreichen oder nach dem Backen mit Milch überstreichen. 20—30 Minuten Backzeit.

Kreppel oder Berliner Pfannkuchen: Hefeteig aus 500 g Mehl mit 1 Ei herstellen, ausrollen, ausstechen, nach Belieben füllen, aufgehen lassen, in heißem Fett langsam backen (mit der Oberseite zuerst), abtropfen lassen, noch warm in Zucker wenden oder abgekühlt mit Zuckerguß bestreichen.

Kleingebäck

Mürbeteigplätzchen:

250 g Mehl,	1 Ei,
125 g Butter,	Zitronenschale,
70—80 g Zucker,	oder Vanillezucker,
	½ Backpulver

Zubereitung wie Mürbeteig S. 70.
Den sehr dünn ausgerollten Teig mit Formen ausstechen, mit Ei bestreichen, beliebig mit Zucker oder Mandeln bestreuen, bei mittlerer Hitze 10—15 Minuten backen.

Terrassen. Aus dem Mürbeteig runde Formen in drei verschiedenen Größen ausstechen und nach dem Backen mit Marmelade aufeinandersetzen. Mit Puderzucker bestreuen.

Gefüllte Mürbeteigplätzchen:
Die Hälfte des Teiges als Plätzchen, die andere Hälfte als Ringe von gleicher Größe backen. Die Plätzchen mit Marmelade bestreichen, die Ringe auflegen und vor dem Backen mit Ei bestreichen.

Schwarz-Weiß-Gebäck: Mürbeteigrezept (S. 70). Etwas weniger als die Hälfte des fertigen Teiges mit 1 Eßl. Kakao, 1 Eßl. Zucker und bei Bedarf mit Wasser vermischen. Beide Teigsorten viereckig ausrollen, die helle mit Eiweiß bestreichen und mit der dunklen bedecken. Fest zusammenrollen, kalt stellen, mit scharfem Messer vorsichtig in Scheiben schneiden, abbacken.

Buttergebackenes:

250 g Butter, 250 g Zucker, 2 Eier, Zitronenschale, 500 g Mehl, 1 Messerspitze Hirschhornsalz oder ½ Backpulver.

Den Teig wie Mürbeteig oder als gerührten Teig arbeiten. Den ausgerollen Teig mit verschiedenen Formen ausstechen, mit Ei bestreichen, evtl. mit grobem Zucker oder gehackten Mandeln bestreuen.

Spekulatius: Zutaten wie Buttergebackenes mit 2 Teel. Zimt, ½ Teel. gestoßenen Nelken, ½ Teel. Kardamom, nach Belieben gehackten Mandeln. Das Bestreichen erübrigt sich.

Brezel: Gerührter Teig aus:

50 g Butter, 100 g Zucker, 1 Ei, Vanillezucker, 2—3 Eßl. Milch, 250 g Mehl, ½ Backpulver.

Den fertigen Teig zu einer Rolle formen, in gleichmäßige Stückchen schneiden, daraus Röllchen herstellen und in Brezelform legen. Vor dem Backen mit Ei bestreichen oder nach dem Backen mit Zucker- oder Schokoladenguß beziehen.

Keks: Gerührter Teig aus:

150 g Butter, 200 g Zucker, 2 Eiern, Geschmackszutaten, 500 g Mehl, 1 Backpulver.

Den Teig dünn ausrollen. Vor dem Ausstechen mit dem Reibeisen vorsichtig Muster aufdrucken, falls nicht besondere Keksformen verwandt werden.

Gefüllte Kugeln (Kolatschen):

125 g Butter, 70 g Zucker, 1 Eigelb, 1 Vanillezucker, 200—220 g Mehl, Marmelade oder Gelee.

Gerührten Teig zu walnußgroßen Kugeln formen, in Eiweiß und Zucker wälzen, mit dem Löffelstiel Vertiefung in die Mitte drücken, mit Marmelade füllen, bei guter Mittelhitze backen.

Spritzgebackenes: Gerührter Teig aus:

160 g Butter, 80 g Zucker, 1 Ei, Vanillezucker oder Zitronenschale, 250 g Mehl.

Den Teig durch Kuchenspritze oder Fleischmaschine drücken, sorgfältig gleichmäßige Stücke abschneiden und als Streifen, Kränze oder S-Formen aufs Blech legen.

Anisgebackenes:

4 Eier,
500 g Zucker,
3—4 Teel. Aniskörner,
1 Messerspitze Hirschhornsalz
500 g Mehl.

Eier und Zucker solange rühren, bis die Masse fast weiß ist, Hirschhornsalz und Anis, dann Mehl zugeben, ausrollen, ausstechen oder ausdrücken, 12 Std. trocknen lassen, bei schwacher Hitze ganz hell backen.

Abwandlungen:

Vanilleplätzchen: Auf das halbe Rezept anstatt Anis 1 Vanillezucker.
Falsche Zimtsterne: Auf das halbe Rezept anstatt Anis 1—2 Teel. Zimt.
Schokoladenplätzchen: Auf das halbe Rezept anstatt Anis 2—3 Teel. Kakao.

Anisplätzchen

3 Eier,
250 g Zucker,
1 Eßl. Aniskörner,
250 g Mehl.

Eier und Zucker 1/2 Stunde rühren, mit den übrigen Zutaten vermischen, mit Teelöffel kleine Häufchen aufs Blech setzen, einen Tag stehen lassen, bei schwacher Hitze backen.

Lebkuchen I:

250 g Sirup oder Honig,
175 g Zucker,
500 g Mehl,
50 g Butter,
3 Eßl. Milch,
1 Ei,
1 Teel. Hirschhornsolz, oder 1 Backpulver,
20—50 g Orangeat und Zitronat,
50 g Mandeln oder etwas Mandelöl,
1/2 Teel. gestoßene Nelken,
2 Teel. Zimt, Zitronenschale,
1/2 Teel. Kardamom,
1 Messerspitze Ingwer,
Ei zum Bestreichen, Mandeln und bunten Zucker zur Verzierung.

Etwa 4/5 des Mehles mit den Geschmackszutaten mischen, Butter, Honig und Zucker flüssig machen und von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren, Ei und Milch zufügen, zum Schluß den mit Backpulver oder Hirschhornsalz gemischten Rest des Mehles unterkneten. Den Teig 1—1 1/2 cm dick ausrollen, auf ein gefettetes, mit Mehl bestäubtes Blech legen, Schnittlinien angeben, mit Ei oder Milch bestreichen, mit Mandeln oder Zitronat

verzieren, bei zunächst schwacher, dann mittlerer Hitze 30—40 Minuten backen. Dann mit sehr scharfem Messer **sofort** den geritzten Linien entlang schneiden.
Der Teig läßt sich auch zu Kleingebäck verarbeiten.

Lebkuchen II:

500 g Honig oder Sirup,
100 g Zucker,
500 g Mehl,
Geschmackszutaten wie Lebkuchen I,
10 g Pottasche, in 1 Eßl. Wasser gelöst.

Mehl mit allen Geschmackszutaten mischen, mit den flüssigen Zutaten verarbeiten wie Lebkuchen I.
Bei Verwendung von Pottasche kann der Teig vor dem Backen bis zu 3 Wochen stehen.

Nußmakronen: Gerührter Teig aus:

50 g Butter,
140 g Zucker,
1 Ei,
20 g Zitronat,
1—2 Eßl. Mehl,
140 g geriebenen Nüssen.

Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen aufs Blech setzen — langsam backen (etwa 35 Min.).

Mandelmakronen:

125 g Mandeln, 125 g Zucker, 2 Eiweiß.

Geschälte, geriebene Mandeln und Zucker mischen, den steif geschlagenen Schnee unterziehen, kleine Häufchen auf gewachstes Blech setzen, am besten auf Oblaten, bei ganz gelinder Hitze etwa 35 Minuten lang backen.

Haselnußmakronen: Wie Mandelmakronen. Statt Mandeln geriebene Haselnüsse.

Kokosnußmakronen:

100 g Kokosraspel, 100 g feiner Zucker, 2 Eiweiß.

Kokosraspel mit Zucker mischen. Weitere Verarbeitung wie Mandelmakronen.

Zimtsterne:

250 g Mandeln,
3 Eiweiß,
250 g Puderzucker,
2 Teel. Zimt,
abgeriebene Zitronenschale.

Eiweiß und Zucker ganz schaumig rühren, 3—4 Eßl. von dieser Masse zum Bestreichen wegnehmen, die ungeschälten, geriebenen Mandeln und Geschmackszutaten zufügen, die Masse leicht kneten, 1/2 cm dick ausrollen, Sterne ausstechen, auf gewachstes

Blech setzen, mit dem zurückgelassenen Guß bestreichen und bei ganz schwacher Hitze etwa 30 Minuten backen.

Haferflockenplätzchen:

100 g Butter,
100 g Zucker,
1 Ei,
1 Vanillezucker
200 g Haferflocken.

Haferflocken mit der Butter und 1 Eßl. Zucker leicht bräunen. Ei mit dem übrigen Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen und die Haferflockenmasse zufügen.
Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen aufs Blech setzen, bei guter Hitze 20—25 Minuten backen.

Salzstangen:

200 g Mehl,
4—5 Eßl. Milch,
50 g flüssiges Fett,
½ Teel. Salz,
15 g Hefe.

Das flüssige Fett und die mit Milch verrührte Hefe zu Mehl und Salz geben. Den Teig gut kneten, dünn ausrollen, in 1—1½ cm breite, 10 cm lange Streifen schneiden, glatt oder gedreht aufs Blech legen, mit Milch bestreichen, mit Salz und Kümmel bestreuen, etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze backen.

Käsestangen:

250 g Mehl,
250 g Quark
125 g Margarine,
½ Teel. Salz,
Ei oder Milch z. Bestreichen und Kümmel oder gerieb. Käse z. Bestreuen.

Die Zutaten wie bei Mürbeteig verkneten, formen und weiterbehandeln wie Salzstangen. Käse darf erst nach dem Backen aufgestreut werden.

Das Haltbarmachen

Gewisse Zeiten des Jahres bieten einzelne Nahrungsmittel, besonders Obst und Gemüse, im Überfluß und zugleich besonders preiswert, so daß sich jede Hausfrau für andere Zeiten einen Vorrat davon schaffen und so ihrer Familie und der deutschen Volkswirtschaft dienen kann. Voraussetzung ist natürlich, daß sie ihre Vorratswirtschaft sinnvoll betreibt und die Vorräte richtig haltbar gemacht werden.

Ursache des Verderbens ist die Tätigkeit von Kleinlebewesen, die in der Luft und auf den Nahrungsmitteln vorkommen und besonders bei Feuchtigkeit und Wärme gedeihen.

1. Schimmelpilze verursachen Schimmelbildung.
2. Hefepilze verursachen Gärung.
3. Spaltpilze verursachen Fäulnis und Gärung.

Arten des Haltbarmachens:

1. Einkochen. Hierbei werden die schädlichen Keime getötet. Luftabschluß verhindert den Zutritt neuer Kleinlebewesen.
2. Einmachen mit reichlich Zucker
3. Einsalzen
4. Einsäuern
5. Trocknen

(2.–5.) Hierbei wird den Pilzen eine ihrer Lebensbedingungen, das Wasser, entzogen.

Vorbedingungen:

1. Auswahl nur tadelloser, frischer Früchte und Gemüse.
2. Größte Sorgfalt und Sauberkeit.
3. Erhaltung der Nährstoffe.

Vorbereitung des Geschirrs:

1. Zum Einmachen besondere Geräte halten.
2. Alle Geräte, Töpfe, Gläser und Deckel in heißem Soda- oder Imiwasser gründlich abwaschen, mit klarem Wasser spülen und auf ein Tuch gestülpt trocknen lassen.
3. Gummiringe in Sodawasser auskochen, klar nachspülen, abtrocknen.
4. Korken und Flaschenkappen in klarem Wasser auskochen und sofort verwenden.

Aufbewahrung des Eingemachten:

Kühl, luftig, trocken, in sauberen Räumen. Von Zeit zu Zeit nachsehen.

Einkochen
(Sterilisieren, Einwecken)

Obst waschen, je nach Art entstielen, schälen, entsteinen, vom Kernhaus befreien, ganz oder zerteilt in die vorbereiteten Gläser füllen (Lücken vermeiden), mit Zucker bestreuen oder mit abgekühlter Zuckerlösung übergießen, jedoch nicht höher als etwa 1½ cm vom oberen Rand entfernt. Auf ein Literglas rechnet man durchschnittlich ¼ l Lösung.

Herstellung der Zuckerlösung: Auf 1 l Wasser je nach Zuckergehalt der Frucht 350—500 g Zucker, bei sehr sauren Früchten bis 750 g.

Wasser und Zucker aufkochen.
Die Gummiringe auf den sauberen Rand legen, die Gläser mit Deckel und Klammer verschließen und im Einkochapparat oder in einem mit Kuchendraht oder Holzwolle ausgelegten Topf im Wasser langsam erhitzen. Dauer des Erhitzens etwa 20 Minuten

bei 70 bis 80 Grad. Nach dem Herausnehmen die Gläser vor Zugluft schützen. Auch der Gasbackofen und die elektrische Bratröhre eignen sich zum Erhitzen. Anleitung dazu erhält man in den Verkaufsstellen der Herde.

Gemüse zuerst halbgar kochen, besser dämpfen und mit dem Kochwasser oder einer Salzlösung übergießen (etwa 1 Eßl. Salz auf 1 l Wasser). Erhitzungsdauer: etwa 30 Minuten bei 100 Grad. Nach einigen Tagen ebenso zum zweiten Male sterilisieren.

Einmachen in Essig und Zucker

Alle auf diese Weise eingemachten Früchte werden nach dem Abkühlen mit Pergamentpapier oder Zellophan zugebunden. Sie halten sich auch angebrochen längere Zeit.

Zwetschen:

2 kg Zwetschen, 500 g Zucker, 1/2 l Essig.
1 Stückchen Zimt, einige Nelken,

Die Zwetschen waschen, abtrocknen, mit Hölzchen oder Nadel mehrmals einstechen, in Gefäße füllen und mit der aufgekochten heißen Essig-Zuckerlösung übergießen. Nach einigen Tagen die Flüssigkeit abschütten, zum Kochen bringen, die Früchte solange darin kochen, bis sie rissig werden, herausnehmen, einfüllen. Den Saft noch etwas einkochen und über die abgekühlten Früchte gießen.

Birnen:

2 1/2 kg Birnen, 1¼ kg Zucker, ¾ l Essig,
1 Stck. Zimt, einige Nelken, etwas Zitronenschale.

Die geschälten, zerteilten Birnen in die kochende Essig-Zucker-Lösung geben, halbgar kochen, einschichten, die Lösung noch etwas einkochen, über die Birnen gießen, nach 1—2 Tagen abschütten, nochmals aufkochen und über die Früchte geben.

Sauerkirschen:

2 kg Sauerkirschen, 625 g Zucker, 1 l verdünnten Essig.

Entsteinte oder ganze Kirschen in Gläser oder Töpfe füllen, mit der aufgekochten, abgekühlten Essig-Zucker-Lösung übergießen und 8 Tage in zugebundenem Topf stehen lassen. Danach den Saft abgießen, etwas einkochen und über die Früchte schütten.

Zuckergurken: Große gelbe Gurken schälen, halbieren, Kerne entfernen, Fleisch in gleichmäßige längliche Stücke schneiden und mit soviel Essig übergießen, daß es bedeckt ist. Nach 24 Stunden

den Saft abgießen, mit Zucker (750 g auf 1 l), einigen Nelken, einem Stückchen Zimt und etwas Ingwer zum Kochen bringen, die Gurken darin glasig kochen, in Töpfe oder Gläser schichten und mit der Lösung übergießen. Nach 3—4 Tagen den Saft abschütten, stark einkochen und heiß über die Gurken geben.

Kürbis: Wie Zuckergurken.

Grüne Tomaten:

3 kg Tomaten, 2 kg Zucker, ¾ l Essig.
1 Stückchen Zimt, etwas Ingwer,

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen, einmal durchschneiden in der kochenden Essig-Zuckerlösung mit Gewürz 10 Min. kochen, in Töpfe oder Gläser füllen. Nach 1—2 Tagen den Saft abschütten, stark einkochen und heiß über die Tomaten geben.

Herstellung von Marmeladen

Zu Marmeladen eignen sich fast alle Obstarten einzeln oder gemischt. Auch sehr reifes Obst und Fallobst können verwandt werden.

Zuckermenge auf 1 kg Früchte:

bei längerem Einkochen . . . ½ kg Zucker,
bei kürzerem Einkochen . . . 1 kg Zucker.

Die Früchte vorbereiten, zerkleinern (zerschneiden, durch die Fleischmaschine geben oder zerdrücken), möglichst ohne Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen und die Masse solange kochen lassen, bis sie geliert oder dicklich wird.

Marmeladen werden heiß in vorbereitete Gläser gefüllt und entweder sofort mit Zellophan zugebunden oder nach einem Tag mit Rumpapier bedeckt und dann zugebunden.

Empfehlenswerte Mischungen zu gleichen Teilen:

Himbeeren, Johannisbeeren und Kirschen.
Erdbeeren und Sauerkirschen oder Erdbeeren und Rhabarber.
Stachelbeeren und Kirschen.
Zwetschen und Birnen.

Herstellung von Gelee

Zur Geleeherstellung eignen sich besonders unreife Äpfel, Quitten und alle Beerenarten mit Ausnahme der Erdbeeren.

Bei der Geleebereitung wird aus den Früchten zunächst der Saft gewonnen:

1. durch Aufkochen in wenig Wasser und anschließendes Ablaufen in Sack oder Tuch (nur Quitten und Äpfel mit soviel Wasser aufsetzen, daß sie knapp bedeckt sind),
2. durch Auspressen in rohem Zustand (Fruchtpresse),
3. durch Dampfentsaften.

Erforderliche Zuckermenge auf 1 l Saft:

im allgemeinen . . . . 1 kg Zucker,
für Quitten- und Äpfelgelee . . . . 500 g Zucker.

Den Saft zum Kochen bringen, Zucker zugeben, bis zur Geleeprobe kochen, abschäumen, heiß einfüllen.
Bei Johannisbeer-, Himbeer- und Brombeergelee muß der Zucker schon während des Heißwerdens eingestreut werden, da diese Geleearten nur einige Minuten kochen dürfen.
Johannisbeergelee läßt man am besten nur bis zum Kochen kommen.

Herstellung von Obstsaft

Obstsaft kann gekocht, sterilisiert oder auf kaltem Wege hergestellt werden.

Gekochter Obstsaft: Alle Obstarten eignen sich dazu, besonders Beerenobst und Kirschen.
Saftgewinnung: wie zu Gelee. Zuckermenge auf 1 l Saft: 600 g. Saft und Zucker etwa 3 Minuten kochen, heiß in Flaschen füllen, sofort verkorken, mit Siegellack überziehen oder mit Zellophan überbinden.

Sterilisierter Obstsaft: Den gewonnenen Saft mit oder ohne Zuckerzusatz in Flaschen füllen und 20 Min. bei 80 Grad erhitzen. Besondere Einmachflaschen mit Gummiring und Deckel werden wie Einmachgläser behandelt. Bei Verwendung gewöhnlicher Flaschen wird entweder offen erhitzt und sofort mit sterilisierten Gummikappen geschlossen, oder die Flaschen werden vor dem Erhitzen verkorkt und die Korken mit Bindfaden oder Korkenhaltern befestigt. Hierbei dürfen die Flaschen nur bis zu einer Höhe von 8 cm unter dem oberen Rand gefüllt werden.

Fruchtsaft auf kaltem Wege: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Holunderbeeren sind hierzu geeignet.

2 l Wasser, 2 kg Früchte, 30—40 g krist. Zitronensäure,
auf jedes Liter Saft 1 kg Zucker.

Die vorbereiteten Früchte zerdrücken, mit dem Wasser über-

gießen in dem die Zitronensäure gelöst ist, und 1—2 Tage stehen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Saft in Flaschen füllen und mit Mulläppchen zubinden.

Frischsaft: Frisch gepflücktes tadelloses Obst durch die Fruchtpresse drehen, das gewonnene Mark 3 Stunden in kühlen Raum stellen, den klaren Saft sofort in gut gereinigte, trockene Flaschen füllen, 3 cm hoch Öl aufgießen, einige Körnchen Salz einstreuen, um das Ranzigwerden zu verhüten. Die Flaschen mit Mulläppchen zubinden.
Den Satz zu Marmelade verwenden.

Einsäuern

Bohnen: (eingesäuert)

5 kg Bohnen, 50 g Salz.

Die Bohnen abziehen, waschen, schnippeln, in Salzwasser halb gar brühen. Nach dem Erkalten mit dem Salz fest eindrücken, bis Flüssigkeit darüber steht. Ausgebrühtes Tuch darauf legen, mit Brettchen und Stein beschweren. Das Tuch muß öfters ausgewaschen, Brett und Stein müssen abgewaschen werden.

Sauerkraut:

5 kg Weißkraut, 50 g Salz, Wacholderbeeren.

Steintopf oder Faß mit Krautblättern auslegen, das gehobelte Kraut mit Salz und Wacholderbeeren einstampfen, bis es mit Flüssigkeit bedeckt ist, mit einer Schicht Krautblätter und ausgebrühtem Tuch belegen und mit Holzbrett und Stein beschweren. Den Topf zunächst etwa 14 Tage in mäßig warmem Raum, dann im kühlen Keller aufbewahren. Nach einiger Zeit abwaschen.

Salzgurken: Gurken waschen, bürsten, 12—24 Std. in kaltes Wasser legen, mit Dill und Meerrettichstückchen in einen Steintopf schichten und mit einer aufgekochten Salzlösung übergießen. Die Gurken mit ausgebrühtem Tuch bedecken und beschweren. Der Topf kann während der ersten 5 Tage in mäßig warmen Raum, dann in kühlen Keller gestellt werden.
Salzlösung: $^2/_3$ Wasser, $^1/_3$ Essig. Auf jedes Liter Flüssigkeit 50 g Salz.

Essiggurken:

3—5 kg Gurken,
125 g kleine Zwiebeln,
$^1/_2$ Stg. Meerrettich,
Dill, Estragon,
1 Eßl. Senfkörner,
2 l Weinessig,
1 l Wasser,
125 g Salz.

Gurken vorbereiten wie zu Salzgurken, mit den übrigen Zutaten einschichten. Essig mit Wasser und Salz aufkochen, abkühlen lassen, die Gurken damit übergießen, daß sie gut bedeckt sind. Den Topf mit Zellophan oder Pergamentpapier zubinden. Empfehlenswert ist es, die Töpfe noch etwa 20 Min. bei 80° C zu sterilisieren. In diesem Falle ist mit doppeltem Zellophan zuzubinden.

Andere Gemüse in Essig: Ebenso wie Essiggurken kann man kleine Zwiebeln, Gurken, Bohnen und kleine gelbe Rüben einlegen. Bohnen und gelbe Rüben sind vorher halbgar zu dämpfen.

Trocknen

Zum Trocknen eignet sich besonders Obst; von Gemüse, soweit es sich nicht besser in frischem Zustand aufheben läßt, Erbsen, gelbe Rüben, Kohlrabi, Weißkraut, Pilze, Küchenkräuter.

Das vorbereitete, je nach Art zerkleinerte Obst und Gemüse wird in trockenem, luftigem Raum, an der Seite des Herdes oder im wenig erwärmten, etwas geöffneten Backofen getrocknet. Man kann es auf Bindfäden aufziehen oder auf Horden legen.

Wichtig ist, daß das Trocknen langsam vor sich geht.

Aufbewahrung in fest verschlossenen Blechbüchsen.

Alphabetisches Verzeichnis der Rezepte

Bratheringe.

in Mehl u. Eier u. Semmelmehl wälzen, dann im Öl braten.

Soße

1/2 Ltr. Essig
1/4 Ltr. Wasser
3 Eßl. Zwiebelscheiben
etwas Salz
" Zucker
1 ~~Lorbeerblatt~~

Seezunge

Seezunge u. Kräuterbutter

100 g Butter
1 Eßl. feinste Zwiebelwürfel
1/2 Eßl. Dill
1/2 Eßl. Peter.
1/2 Eßl. Schnittlauch
etwas Salz
Zitronensaft
Worcestersoße.

} Kräuterbutter

Seezunge

nur in Mehl wälzen vorher etwas Zitronensaft nach dem

